

# La danza como intervención educativa en la tercera edad<sup>1</sup>

Dra. Inma Álvarez Puente. The Open University, Reino Unido

Dra. Marta Botana Martín-Abril. Instituto Universitario de Ciencias de la Educación (IUCE) UAM. IES Santamarca.

Dra. Rosaria M. Gracia. The Open University, Reino Unido

## Abstract

Este artículo es una síntesis de los estudios empíricos sobre la danza como intervención educativa en la tercera edad en residencias en España y en el Reino Unido. Su objetivo es identificar las actividades dancísticas empleadas y el impacto demostrado en el aprendizaje, la salud, el bienestar y la calidad de vida. La búsqueda se realizó en español y en inglés en un periodo de tres décadas (1990-2020) de estudios con poblaciones de mayores de 60 años. Las conclusiones ponen de manifiesto un enfoque muy limitado en cuanto a la medición del impacto de la danza en la salud de las personas mayores, lo cual dificulta entender el verdadero valor y beneficios de tales actividades en este grupo de la población.

**Palabras clave:** calidad de vida, danza, educación, salud, tercera edad.

## Introducción

Las actividades artísticas como ayuda para potenciar la salud física, emocional y mental en la tercera edad se han agrupado bajo el concepto de arteterapia (Klein, 2006). Las investigaciones empíricas han defendido que estas tienen una aportación cognitiva, personal y social, se realizan en entornos diversos (residencias, centros de día, etc.), con adultos de distintas características y en contextos geográficos variados (Regev y Cohen-Yatziv, 2018). El impacto de las intervenciones artísticas en la mejora de la salud y el bienestar tiene mucho que ver con el concepto de la calidad de vida, un parámetro muy debatido, multidimensional y subjetivo que se centra en las vivencias reportadas por los individuos (Urzúa, 2010). Entre estas actividades creativas, se ha argumentado que la

---

<sup>1</sup> Esta presentación es parte del siguiente estudio: Jitka Vseteckova, Rosaria Gracia, Joseph De Lappe, Inma Álvarez, Marta Botana, Nichola Kentzer, Jo Horne, Melinda Spencer. *The impact of dance and movement on learning, health, well-being and quality of life older adults living in a residential care setting with or without dementia: a systematic review of UK based literature* - protocol. PROSPERO 2019 CRD42019127954. [https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display\\_record.php?ID=CRD42019127954](https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42019127954)

danza puede cumplir un papel beneficioso no solo en mejoras motrices, como el rango articular, físicas, como el IMC, o fisiológicas, como la capacidad cardiovascular (Wang et al., 2021), sino que también en aspectos psicoemocionales y sociales en personas mayores saludables (Ferreira et al., 2019; Hernandez et al., 2018). Por ejemplo, un estudio en Francia concluía que el trabajo de improvisación de danza contemporánea provoca mejoras en la flexibilidad cognitiva durante los procesos de envejecimiento incrementando la plasticidad de la atención flexible (Coubard et al. 2011). Por otro lado, se ha advertido que, a pesar de que la danza como terapia parece ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas, la evidencia todavía es escasa y tentativa (Strassel et al., 2011).

Este artículo pretende contribuir a las síntesis narrativas de las investigaciones empíricas basadas en el uso de la danza (Ferreira et al., 2019; Strassel et al., 2011; Guzmán-García et al., 2012). Por un lado, amplía el conocimiento actual con la identificación de estudios con mayores de todas condiciones físicas y mentales –incluidos individuos con demencia y Parkinson– y considera la evidencia no etiquetada como terapia; por otro lado, centra el interés específicamente en intervenciones dentro de contextos residenciales.

### **Objetivo y pregunta de investigación**

El propósito de esta revisión es identificar y analizar el impacto demostrado de las actividades dancísticas en población adulta mayor de 60 años en contextos residenciales. Es preciso aclarar que, mientras que se ha buscado evidencia en el contexto internacional, este artículo se va a centrar exclusivamente en los datos encontrados sobre estudios realizados en España y el Reino Unido, los contextos geográficos de las autoras de este trabajo. La pregunta específica de la revisión sistemática es: ¿Cuál es el impacto de la danza en el aprendizaje, la salud, el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años que viven en entornos de atención residencial con o sin problemas de salud?

### **Metodología**

#### *Bases de datos*

Para identificar estudios que informaran el impacto de la danza y el movimiento, se realizaron búsquedas en las bases de datos electrónicas de artículos publicados en inglés

y castellano desde el 1 de enero de 1990 hasta el 15 de diciembre de 2020. Las búsquedas en inglés se realizaron en las siguientes bases de datos: CINAHL, Registro Central Cochrane, ERIC, MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Registros de ensayos (clinicaltrial.gov y ICTRP de la OMS) para estudios en curso, Web of Science y Google Scholar. En español se realizó la búsqueda en CINAHL, SciELO y Web of Science.

### *Búsquedas*

Los términos de búsqueda en los títulos y abstracts fueron ((“danza” O “baile” O “movimiento”) Y (“cuidado residencial” O “hogar de ancianos” O “cuidado a largo plazo” O “cuidado domiciliario”) Y (“calidad de vida” O “salud”)). Además, se realizaron búsquedas manuales de estudios relevantes en las listas de referencias de todos los artículos incluidos.

### *Criterios de inclusión y exclusión*

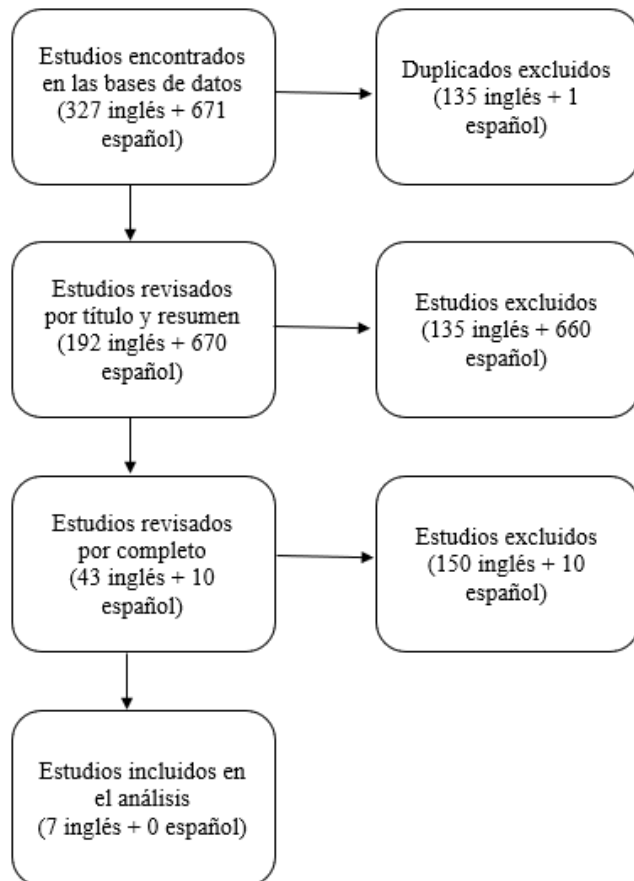
El marco PICO (población, intervención, control y resultados) (Higgins et al., 2011) se utilizó para enmarcar los criterios de inclusión y exclusión:

- Participantes: personas mayores activas de 60 años o más que viven en entornos de atención residencial como residencias, residencias de ancianos, etc., con o sin demencia o enfermedad de Parkinson.
- Intervención: actividades de danza y otras técnicas de movimiento que implican un enfoque rítmico en su ejecución, como tai chi, qigong o GYROKINESIS ®.
- Control: no participar en actividades de danza o movimiento.
- Resultados: impacto en el aprendizaje, la salud, el bienestar o la calidad de vida. En la medida de lo posible, se prestó especial atención al papel activo del participante más que como receptor.

Para proporcionar una descripción general completa del tema de investigación, se incluyeron en la revisión todos los tipos de diseño de estudio, cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos, siempre que se cumplieran los criterios de inclusión, y se excluyeron los estudios que no cubrieran estos aspectos.

## Resultados

Las búsquedas produjeron los resultados presentados en la Figura 1 que también describe el proceso de selección.



**Figura 1.** Estudios encontrados y seleccionados.

La mayor parte de los artículos fueron descartados porque, aunque en ellos aparecía la palabra “danza”, realmente no se incluía una práctica de la misma en el protocolo de intervención. El segundo y tercer motivo de exclusión mayoritarios fueron la no coincidencia de las poblaciones de estudio o la falta de relación entre los objetivos de investigación. Así, en los estudios escritos en inglés descartados en la primera revisión, un 37,14% no realizaban intervenciones en danza, el 26,67% estudiaba una población diferente a la definida y otro 26,67% trataban temas no relevantes para el presente estudio. Esta revisión no ha encontrado estudios de estas características basados en España, lo que hace surgir la pregunta de hasta qué punto ha sido integrada la danza en actividades residenciales e identifica la necesidad de evaluar y diseminar tales prácticas, si se dieran. Por tanto, solo se ofrece el conocimiento de los estudios basados en el Reino Unido reflejados en la Tabla 1.

**Tabla 1.** Características de los estudios incluidos.

<b>Autores y fecha</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Intervención y participantes</b>	<b>Grupo de control</b>	<b>Métodos de investigación</b>
Coaten, 2000	Explorar qué pueden hacer los bailarines profesionales que los trabajadores de centro no hacen en las residencias.	Danza expresiva y artística  Bailarines y profesionales de la salud	Sin grupo de control	Narrativa reflexiva guiada por la práctica de trabajadores del centro como bailarines en las residencias
Coaten, 2001	Promover el uso de la danza y la Danza Movimiento Terapia en el cuidado de personas con demencia en entornos residenciales y centros de día.	Danza expresiva y artística  Experiencia propia del autor (15 años) como practicante y formador de personal asistencial en Living Arts Scotland	Sin grupo de control	Narrativa reflexiva guiada por la práctica
Dadswell et al., 2020	Explorar el impacto de las artes participativas en las relaciones sociales entre las personas mayores y el personal asistencial en las residencias.	Danza y movimiento  75= 48 residentes y 27 empleados	Sin grupo de control	Encuesta electrónica sobre bienestar y relaciones sociales. Observaciones. Entrevistas semiestructuradas. Grupos focales con residentes, familiares, empleados y facilitadores de artes.
Guzmán et al., 2013	Investigar el efecto de una intervención psicomotora basada en el uso del Danzón (salón de baile latino) para personas con demencia en residencias.	Danzón  22 = 13 residentes con demencia, 9 empleados	Sin grupo de control	Estudio cualitativo de teoría fundamentada. Entrevistas con siete residentes y nueve con personal de atención y facilitadores de baile.

Guzmán et al., 2016	Comprender el efecto de una intervención psicomotora de danza terapia (DANCIN) en el estado de ánimo y el comportamiento de las personas con demencia.	Danzón 10 residentes con demencia = 7 Participantes activos y 3 participantes observadores	Sin grupo de control, pero se tuvieron en cuenta las diferencias de participación.	Estudio de caso, línea base múltiple y seguimiento. Escala de evaluación del estado de ánimo de residentes. Porcentaje de todos los datos que no se superponen (PAND)
Guzmán et al., 2017	Descubrir las actitudes y creencias de residentes, empleados y familiares participantes para refinar el contenido de DANCIN en el cuidado de la demencia.	Danzón 45 = 10 residentes con demencia, 32 empleados y 3 familiares	Sin grupo de control	Cuestionarios personalizados de la muestra. Se utilizó la taxonomía de la técnica de cambio de comportamiento v1 (BCTTv1) para analizar los resultados
Melhuish et al., 2017	Explorar las actitudes y percepciones del personal que participó regularmente en grupos de Musicoterapia (MT) y Danza Movimiento Terapia (DMT) para residentes con demencia en un hogar de ancianos.	Danza movimiento terapia 7 miembros del personal de la residencia	Sin grupo de control	Entrevistas en profundidad a siete miembros del personal de la residencia. Análisis fenomenológico interpretativo

Dos estudios se realizaron en residencias y centros de día en Escocia (Coaten, 2000, 2001) y cinco en Inglaterra (Dadswell et al., 2020; Guzmán et al., 2013, 2016, 2017; Melhuish et al., 2017). Ninguno de los estudios incluyó un grupo de control. Las intervenciones de danza encontradas se limitaban al danzón, la danza movimiento terapia y la danza con fines expresivos. El contexto y tipo de danza refleja el reducido número de investigadores en este campo. El objeto de interés de estos estudios se centra fundamentalmente en el impacto de la danza en los residentes con demencia (Coaten, 2001; Guzmán et al., 2013,

2016; Melhuish et al., 2017). Por otro lado, se aprecia una focalización distintiva en los profesionales a cargo de la intervención en un estudio (Coaten, 2000), así como dos intentos más holísticos que consideran el impacto en residentes y empleados (Dadswell et al., 2020; Guzmán et al., 2017).

### *Discusión de los estudios*

Los estudios encontrados se centran fundamentalmente en los beneficios emocionales y sociales de la danza apuntando un valor más allá del entretenimiento y sugiriendo un valor terapéutico a partir de la autoexpresión, y potencialmente de la mera observación (Guzmán et al., 2016). Es notable la carencia de una reflexión sobre los aprendizajes facilitados por la danza y la escasez de referencias a sus beneficios físicos en estos contextos.

Un principio fundamental compartido por las intervenciones encontradas es que la danza, como práctica artística, expresiva y creativa, es una actividad que elimina situaciones coercitivas o sancionadoras y permiten una focalización en la experiencia, lo que contrasta con algunos contextos terapéuticos en los que se trabaja sobre esquemas de lo correcto-incorreto, sano-patológico, etc. Debido a su naturaleza no verbal, las actividades dancísticas permiten, además, la inclusión de personas con pérdida en la capacidad de dialogar como base de la comunicación. Guzmán et al. (2013) señalan, en particular, los beneficios psicológicos, tales como la reducción de la ansiedad, gracias al contacto físico que facilita la danza.



**Imagen 1.** Rosaria Gracia en colaboración con Healthy Lifestyles Team, Brighton y Hove City Council, Reino Unido. Foto del Archivo del Healthy Lifestyles Team.

Las exploraciones de Coaten (2000, 2001) indican la importancia de explorar el impacto del uso del movimiento para desencadenar recuerdos en el cuerpo, no necesariamente en la mente. Para las personas con deterioro cognitivo e incapacidad para comunicarse, el movimiento puede ser una liberación y una forma de expresar cómo se sienten y qué necesitan. Esta idea era más tarde mencionada en los estudios de Guzmán, et al. (2013, 2016) también con participantes con demencia. En ellos se aludía al impacto positivo de la danza en el estado de ánimo y comportamiento de los residentes. Estas conclusiones eran también apuntadas posteriormente por Melhuish et al. (2017). Más recientemente los trabajos de Guzmán et al. (2017) y de Dadswell et al. (2020) expandían su atención y medían los beneficios emocionales y sociales tanto de los residentes con demencia como de los miembros del personal.



**Imagen 2.** Intervención de danza y GYROKINESIS (R) de Rosaria Gracia en colaboración con Three Score Dance. Foto del personal de la residencia Sycamore, Brighton, Reino Unido.

Efectivamente, el trabajo de Melhuish et al. (2017) destaca la importancia de la danza para la promoción de la mejora en la comunicación y las relaciones interpersonales. En su intervención, este proceso conllevó una visión humanizada del residente, lo que se tradujo en un impacto positivo en la relación entre los residentes y los cuidadores residenciales. Así mismo, los resultados de la investigación de Dadswell et al. (2020) respaldaban este punto defendiendo que la introducción de la danza consiguió una mejor comunicación, una mayor socialización y un mejor ambiente en el entorno residencial. Estos hallazgos son significativos dada la importancia central de las relaciones humanas en la vida de los residentes. En este contexto, el estudio también menciona el papel de la confianza y cómo participando en estas actividades, la relación entre residentes y cuidadores había cambiado positivamente.



## Conclusiones

Esta síntesis señala la importancia de prestar atención no solo al impacto de las intervenciones dancísticas en los residentes, sino también en el de los empleados y familiares que cuidan de ellos. Al mismo tiempo pone de manifiesto un enfoque muy limitado en cuanto a las intervenciones reportadas y la medición del impacto de la danza en la salud, bienestar y calidad de vida de las personas mayores, ya que quedan sin establecer los beneficios artísticos, educativos, psíquicos y socioculturales de manera integrada. Destaca también la falta de variedad de tipos de danza y comparaciones sobre la eficacia de la danza en poblaciones con distintos perfiles. Sin embargo, los estudios identificados sugieren un punto de partida para el debate con los profesionales médicos, los asistentes sociales, los políticos, los cuidadores, los artistas o instructores de danza.

## Referencias bibliográficas

- Bungay, H., Wilson, C., Dadswell, A. y Munn-Giddings, C. (2021). The role of collaborative working between the arts and care sectors in successfully delivering participatory arts activities for older people in residential care settings. *Health & social Care in the Community*, 29(6), pp. 1807-1814. doi:10.1111/hsc.13290
- Coaten, R. (2000). Creating a little revolution. In P. Greenland (Ed), *What Dancers do that Other Health Workers Don't...* Leeds: Jabadao, pp. 101-20.
- \_\_\_\_\_ (2001). Exploring reminiscence through dance and movement. *Journal of Dementia Care* 9(5), pp. 19-22.
- Coubard, O. A., Duretz, S., Lefebvre, V., Lapalus, P. y Ferrufino, L. (2011). Practice of contemporary dance improves cognitive flexibility in aging. *Frontiers in aging neuroscience*, 3, 13. doi.org/10.3389/fnagi.2011.00013
- Dadswell, A., Bungay, H., Wilson, C., & Munn-Giddings, C. (2020). The impact of participatory arts in promoting social relationships for older people within care homes. *Perspectives in public health*, 140(5), pp.286-293. doi.org/10.1177/1757913920921204

- Ferreira Pessoa, R., Mockdece Neves, C. y Caputo Ferreira, M. E. (2019). Dance therapy in aging: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), pp. 1180-1187. doi:10.7752/jpes.2019.02171
- Fraser, A., Bungay, H. y Munn-Giddings, C. (2014). The value of the use of participatory arts activities in residential care settings to enhance the well-being and quality of life of older people: A rapid review of the literature. *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*, 6(3), pp. 266-278. doi:10.1080/17533015.2014.923008
- Guzmán-García, A., Hughes, J.C., James, I.A. y Rochester, L. (2012). Dancing as a psychosocial intervention in care homes: A systematic review of the literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(9), pp. 914-924. doi:10.1002/gps.3913
- Guzmán-García, A., Mukaetova-Ladinska, E. y James, I. (2013). Introducing a Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: A pilot study. *Dementia*, 12(5), pp. 523-535. doi.org/10.1177/1471301211429753
- Guzman, A., Freeston, M., Rochester, L., Hughes, J.C. y James, I. (2016). Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN) for people with dementia in care homes: A multiple-baseline single-case study, *International Psychogeriatrics*. doi.org/10.1017/S104161021600051X
- Guzmán, A., Robinson, L., Rochester, L., James, I. y Hughes, J.C. (2017). A process evaluation of a Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN) for behavior change in dementia: attitudes and beliefs of participating residents and staff. *International Psychogeriatrics*, 29(2), pp. 313-322. doi.org/10.1017/S104161021600171X
- Hernandes, J. C., Di Castro, V. C., Mendonça, M. E. y Porto, C. C. (2018). Quality of life of women who practice dance: a systematic review protocol. *Systematic reviews*, 7(1), 92. doi.org/10.1186/s13643-018-0750-5
- Higgins, J.P.T., y Green, S. (2011). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*, Version 5.1.0. The Cochrane Collaboration. <https://handbook-5-1.cochrane.org/>
- Kattenstroth J.C., Kalisch, T., Holt S., Tegenthoff, M. y Dinse H.R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Front Aging Neuroscience*; 5:5. doi: 10.3389/fnagi.2013.00005.

- Klein, J. P. (2006). *Arteterapia. Una introducción*. Barcelona: OCTAEDRO, S.L.
- Melhuish, R., Beuzeboc, C. and Guzmán, A. (2017). Developing relationships between care staff and people with dementia through Music Therapy and Dance Movement Therapy: A preliminary phenomenological study. *Dementia*, 16(3), pp. 282-296. doi.org/10.1177/1471301215588030
- Regev, D. y Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of Art Therapy with Adult Clients in 2018-What Progress Has Been Made? *Frontiers in Psychology*, 9, 1531. doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531
- Strassel, J. K., Cherkin, D. C., Steuten, L., Sherman, K. J. y Vrijhoef, H. J. (2011). A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. *Alternative therapies in health and medicine*, 17(3), pp. 50–59.
- Urzúa, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Rev Med Chile*, 138, pp. 358-365.
- Wang, C., Li, L. y Wang, A. (2021). Research on the influence of sport dance on physical health in national fitness exercise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27, pp. 481-484.