

---

# Arte y bienestar

Investigación  
aplicada

Josep Gustems (ed.)



UBe

# Índice

Presentación, <i>por Josep Gustems (UB)</i> .....	11
Prólogo, <i>por Rafael Bisquerra (UB)</i> .....	13
JOSEP GUSTEMS CARNICER (UB), CATERINA CALDERÓN GARRIDO (UB), Bienestar, optimismo y felicidad: perspectivas teóricas .....	19
LYDIA SÁNCHEZ GÓMEZ (UB), Factores del bienestar .....	29
MAGDA POLO PUJADAS (UB), La experiencia estética como generadora de bienestar .....	39
ESTEL MARÍN COS (UB), SHAKIRA BAGAN CASAS (Galería T. Tàpies), La proyección del bienestar desde la mirada de la gestión cultural .....	49
CONXA TRALLERO FLIX (UB), Música, una terapia para el estrés docente .....	61
DIEGO CALDERÓN GARRIDO (UB), La práctica musical en grupo como camino hacia el bienestar de los adolescentes .....	75
ANA M. VERNIA CARRASCO (UJI), La euritmia como generadora de bienestar en los adultos .....	85
SANTIAGO PÉREZ-ALDEGUER (UJI), Cohesión social y percusión: programa Dum-Dum .....	93
MIQUEL ROBERT FERRER (UB), El baile como medio para mejorar la condición física y la salud .....	103
SILVIA BURSET BURILLO (UB), La caligrafía: el arte de escribir con el pensamiento, el gesto y la mirada para desarrollar el equilibrio emocional .....	111
CÉCILE RIBAS GALUMBO (UB), LULE SOLER NAVARRO (IES Vinalopó), El teatro musical con adolescentes: una experiencia de convivencia en las aulas para emocionarse y reflexionar .....	121
MAITE GOLMAYO (AFANOC), Diseño, entorno y bienestar: la Casa de los Xuklis .....	131
JOAN MARIMÓN PADROSA (ESCAC), El bienestar del malestar: el placer por el cine de terror .....	139

# El baile como medio para mejorar la condición física y la salud

Miquel Robert Ferrer  
Universitat de Barcelona

El baile es una actividad que va ligada a la misma historia de la humanidad. En la mayoría de los vestigios que nos han ido dejando las diferentes civilizaciones hemos encontrado distintos modelos de baile con fines a veces bastante diferentes, y en alguna de estas sociedades la danza llegó a tener un protagonismo extraordinario. En efecto, no es casualidad que en la Grecia clásica la poesía fuera llamada «danza hablada» o que se incluyera en los programas educativos como una parte de la gimnasia, que solía dividirse en lucha y danza.

Algunos autores (Blanchard y Cheska, 1986) consideran que el género humano ha comenzado a practicar la danza y otras formas de actividad física por alguno de los siguientes motivos:

- 1) *Por un motivo religioso*, o bien como modo de adoración o bien como forma de pedir algo, ya fuera protección ante adversidades, fertilidad o cualquier cosa que se pudiera solicitar a las divinidades. Encontramos bailes religiosos desde la antigua Grecia hasta la moderna civilización occidental, desde las selvas centroamericanas hasta los pequeños pueblos del Pirineo.
- 2) *Por un motivo social*: el baile siempre ha sido un elemento de relación social, y durante siglos ha sido una de las pocas actividades de relación y aproximación entre los diferentes sexos. Imaginemos por un momento cómo era la vida en los pequeños pueblos de montaña o del campo en nuestro país, sin medios de comunicación ni de transporte eficaces. Una de las pocas posibilidades que los jóvenes de estas zonas tenían para poder conocer personas del sexo opuesto eran las fiestas mayores de los pueblos y, más concretamente, los bailes populares.
- 3) *Por un motivo de salud*: en nuestros días ha adquirido un extraordinario papel una nueva finalidad relacionada con *la salud y el bienestar físico*. Si visitamos cualquier gimnasio de nuestro país o ciudad comprobaremos que en muchas actividades se utiliza la música como una vía para motivar y estimular a los clientes en su práctica corporal. Algunos ejemplos de estas

actividades podrían ser: aeróbic, *aqua-gym*, *aqua-fitness*, etc. Pero no solo esto, sino que también en la mayoría de los gimnasios se ofrecen bailes de los llamados «sociales» como una forma de actividad física (salsa, merengue, *rock and roll*, etc.). La mejora de la salud y de la condición física se ha convertido en uno de los principales argumentos, por lo que muchas parejas o personas de manera individual se inician en el mundo del baile y la danza. No están del todo equivocados quienes utilizan este argumento, puesto que bailar conlleva un sinnúmero de mejoras en la condición física.

Pero, antes de continuar en la línea de saber por qué el baile es bueno para la salud, quizás deberíamos centrar el objeto de estudio y definir qué entendemos por salud. El concepto clásico de salud ha estado asociado a la ausencia de enfermedades; sin embargo, actualmente el concepto ha ido evolucionando hasta una acepción mucho más amplia. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció en 1960 en su carta magna la definición más conocida hasta nuestros días: «Es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 1960).

Este concepto ha cambiado la percepción clásica que nuestros antepasados tenían de la salud, pero ha continuado evolucionando hasta nuestros días. Un concepto más actual es el que proponía Rodríguez Marín (1995) y que abarca los aspectos más significativos respecto a la salud:

- 1) La salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino que ha de ser entendida de una forma más positiva, como un proceso por el cual el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales, tendiendo a la plenitud de su autorrealización como entidad personal y como entidad social (San Martín, 1983).
- 2) El concepto de salud es un concepto dinámico y cambiante, cuyo contenido varía en función de las condiciones históricas, culturales y sociales de la comunidad que lo formula o que lo acepta.
- 3) La salud es un derecho de la persona como tal y como miembro de la comunidad, pero además es una responsabilidad personal que debe ser fomentada y promocionada por la sociedad y sus instituciones. En consecuencia, hay que promover igualmente en el individuo la responsabilidad para defender, mantener y mejorar su salud, fomentando la mayor autonomía posible respecto al sistema sanitario.
- 4) La promoción de la salud es una tarea interdisciplinar que exige la coordinación de las aportaciones científico-técnicas de distintos tipos de profesionales.

- 5) La salud es un problema social y un problema político, cuyo planteamiento y solución exigen la participación activa y solidaria de la comunidad.

Una vez centrado el tema del cual estamos hablando, podemos empezar a analizar algunos de los aspectos de la salud que se mejoran con el baile:

- 1) Aumento del volumen cardíaco, lo cual hace que el corazón reciba más sangre y, en consecuencia, aumente la cantidad de sangre que expulsa en cada sístole.
- 2) Fortalecimiento de todo el sistema cardiovascular y mejora de la propulsión.
- 3) Disminución de la frecuencia cardíaca, ya que el corazón aumenta de volumen y es más eficiente. Mientras que el corazón de un niño de primaria tiene entre 80 y 100 pulsaciones en descanso, algunos atletas de alto nivel en deportes de resistencia tienen a menudo menos de 40 latidos por minuto. El ganador de cinco Tours de Francia, el ciclista Miguel Indurain, llegó a tener 34-36 pulsaciones y menos, al levantarse por la mañana. Los bailarines profesionales quizá no lleguen al nivel de Miguel Indurain, pero sí que tienen en general un nivel físico parecido al de los atletas de la alta competición.
- 4) Mejora e incremento de la capilarización, con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
- 5) Mejora de la capacidad pulmonar, lo cual incide positivamente en el sistema respiratorio.
- 6) Activación del funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para eliminar sustancias de desecho producidas por el organismo.
- 7) Fortalecimiento del sistema muscular y de los huesos implicados en la actividad física.
- 8) Activación del metabolismo, en sentido general.
- 9) Ayuda a eliminar un exceso de calorías (una hora de baile a 150 latidos por minuto quema aproximadamente 600 kcal en una persona de 70 kg).
- 10) El baile hace bajar la tensión arterial, tanto en los jóvenes como en los adultos, por lo que resulta un medio muy eficaz para evitar la hipertensión arterial.
- 11) El baile y la danza mejoran la estética y el tono muscular de los que lo practican. Se reduce considerablemente la grasa (los varones en la cintura y las mujeres en las caderas y nalgas), los músculos se alargan y se

endurecen, y la postura (sobre todo la vertical) es mucho más armónica y agradable.

Además de estos aspectos fisiológicos, también hay mejoras de otra índole que hemos podido observar a lo largo de muchos años, aunque no se hayan comprobado científicamente con estudios concluyentes. Entre estos otros aspectos que parecen desarrollarse positivamente en las personas que bailan de manera regular, se cuentan los siguientes:

- 1) El humor, las relaciones y el carácter mejoran con la práctica regular del baile.
- 2) Psicológicamente las personas «se fortalecen» y se muestran más dispuestas a realizar actividades físicas después de un tiempo largo de trabajo físico (mayor tolerancia al dolor). Esto es especialmente destacable en las personas de cierta edad, que a menudo comentan que mientras bailan «todos sus males desaparecen».
- 3) Los aficionados a bailar de una manera regular mejoran sus hábitos de higiene y dietéticos, y su tiempo de digestión antes de una actividad física prolongada. Los bailarines que practican bailes que implican un trabajo de resistencia (casi todos) tienen muy buena disposición para estos temas de salud e higiene.

Prácticamente la mayoría de los bailes que llamamos sociales sirven para mejorar la salud. Según el profesor de la Universidad de Barcelona Armando Álvarez,<sup>1</sup> lo principal en esta práctica es la *continuidad* (mantenerla durante años), la *progresividad* (ir incrementando el tiempo y la intensidad de los bailes practicados) y la *alternancia* entre las danzas realizadas, para así ir combinando las diferentes cualidades físicas utilizadas (fuerza, resistencia, flexibilidad, etc.) y permitir la recuperación (es decir, evitar una saturación).

Estos son solo algunos de los beneficios generales que el baile y el ejercicio físico promueven en el organismo; pero, al margen de estos beneficios generales, cada día aparecen nuevos estudios que demuestran las innumerables ventajas del baile para el cuerpo.

Una investigación llevada a cabo por Infantes, Montero y Torras (2013) demuestra que la práctica continuada de ejercicio físico estimula la enzima

<sup>1</sup> Armando Álvarez es profesor titular de la Universitat de Barcelona en la Facultad de Formación del Profesorado.

AMPK, que es un regulador metabólico de energía. La inactivación de esta enzima predispone a diferentes patologías, como la diabetes Mellitus tipo 2 y la enfermedad de Alzheimer; de hecho, la mayoría de los medicamentos contra estas enfermedades estimulan la producción de esta enzima. Pues bien, la práctica continuada de ejercicio físico, y por tanto, del baile, estimula la producción de esta enzima en proporciones incluso mayores que determinados medicamentos.

Algunos bailes son especialmente indicados para la tercera edad y sobre todo para mejorar la orientación y la memoria. Un ejemplo claro es el *country*, con sus constantes cambios de orientación (de pared, según la terminología de los bailarines) y la memorización de las diferentes coreografías, que estimulan enormemente la capacidad memorística de quienes lo bailan. Pero aún hay más, pues cada día aparecen nuevas investigaciones que añaden beneficios al movimiento y, en especial, al baile. El doctor David B. Agus<sup>2</sup> afirma que, mediante las contracciones musculares, el ejercicio favorece la circulación de la linfa (líquido transparente, rico en proteínas y lípidos) por los vasos linfáticos, una circulación que ayuda a la homeostasis del cuerpo y es uno de los principales activos que tenemos para prevenir la aparición de diferentes tipos de cáncer.

Aunque el baile es recomendable para todas las edades, lo es en especial para las personas de la tercera edad, y por ello nos gustaría dedicar una líneas a las ventajas que el baile conlleva para las personas mayores. Los doctores Paz Fernández y González Gallego, de la Universidad de León, detallan los cambios que se observan en los seres humanos durante el proceso de envejecimiento:

- 1) A nivel *celular*, los principales cambios se centran en las modificaciones de las estructuras membranosas celulares, modificaciones que tienen consecuencias celulares, como la posible alteración de las respuestas celulares relacionadas con la excitabilidad, el transporte, el reconocimiento y la ligación de los receptores superficiales.

En el sistema *nervioso*, los cambios podrían resumirse en lo siguiente:

- a) disminución en el número de dendritas y espinas dendríticas;
- b) acumulación de sustancias como lipofusina, malanina, proteínas neurofibrilares y amiloide, tanto intracelular como intercelular;
- c) alteraciones en la función sináptica y en la transmisión;

<sup>2</sup> David B. Agus, médico del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York, donde trató entre otros a Steve Jobs y a Lance Armstrong.



- d) alteraciones sinápticas atribuidas a defectos o pérdidas dendríticas;
  - e) alteraciones en las estructuras presinápticas y postsinápticas en la síntesis de neurotransmisores, secreción y reconocimiento.
- 2) En el sistema *cardiovascular*, quizá el cambio más significativo es el que conocemos como arteriosclerosis, un proceso de degeneración vascular que se traduce en engrosamiento y pérdida de elasticidad de las paredes arteriales, lo cual suele provocar un aumento de la presión sanguínea.
- 3) En el sistema *pulmonar* se producen una serie de modificaciones que tienen como consecuencia la disminución de la capacidad pulmonar, y cuyos síntomas son:
- a) debilidad de los músculos respiratorios,
  - b) disminución de la elasticidad de la caja torácica,
  - c) vaciado pulmonar menos eficaz,
  - d) aumento de la rigidez de las estructuras internas de los bronquios.
- 4) Y, por último, en el sistema *musculoesquelético* los cambios más significativos son:
- a) disminución de la masa y del área de sección transversal del músculo,
  - b) infiltración de grasa en el tejido conectivo,
  - c) disminución en el tamaño de las fibras musculares tipo II,
  - d) disminución del número de unidades motoras.

Pues bien, todos estos cambios del proceso de envejecimiento, absolutamente todos, se pueden retrasar significativamente con la actividad física, y más concretamente con el baile. Por ello repetimos lo que hemos estado diciendo durante todo este apartado: *bailar no solo puede aportar más años de vida, sino lo que es quizá mucho más importante: mucha más calidad de vida los años que vivamos.*

## BIBLIOGRAFÍA

- AGUS, D. B. (2012). *El fin de la enfermedad*. Barcelona: Ariel.
- BLANCHARD, K. y CHESKA, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- CAPDEVILA, L. (1999). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Bellaterra: Departamento de Psicología de la Educación, Universitat Autònoma de Barcelona.



- GARATACHEA, N. (2006). *Actividad física y envejecimiento*. Sevilla: Wanceulen.
- INFANTES, A.; MONTERO, L. y TORRAS, A. (2013). «Mou-te: guanya salut estimulant la teva AMPK». *Docusport*, núm. 26, págs. 44-46.
- LAMB, D. R. (1989). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- MUSI, N.; HIRSHMAN, M. F.; NYGREN, J.; SVANFELDT, M.; BAVENHOLM, P.; ROOYACKERS, O. et al. (2002). «Metformin increases AMP-activated protein kinase activity in skeletal muscle of subjects with type 2 diabetes». *Diabetes*, núm. 51, págs. 2074-2081.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1960). *Constitución de la OMS*. Ginebra: OMS.
- RAMOS, A. S. (2003). *Actividad física e higiene para la salud*. Las Palmas: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- RITCHER, E. A. y RUDERMAN, N. B. (2009). «Review article: AMPK and the biochemistry of exercise: implications for human health and disease». *Biochem Journal*, núm. 418, págs. 216-275.
- RODRÍGUEZ, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis.
- SAN MARTÍN, H. (1983). *Salud y enfermedad*. México: Díaz Santos.