

EL BAILE COMO MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

Miquel Robert Ferrer¹,

1 Licenciado em Educação Física por l'INEF de Barcelona (1982) e Doutor em Ciências da Educação pela Universidade de Barcelona (2000). Professor do Departamento de Didática Aplicada Educação Física dessa Universidade.

Correspondência para: miquelrobert@ub.edu

Submetido em 09 de outubro de 2022

Primeira decisão editorial em 08 de dezembro de 2022.

Segunda decisão editorial em 25 de janeiro de 2023.

Aceito em 01 de março de 2023

Resumen: La mejora de la salud y la condición física se han 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 nuestra condición física. Así, este ensayo bibliográfico discute la relación entre la salud, la mejora de la condición física y la práctica de clases de baile de salón. Considerando los varios años de experiencia en extensión universitaria en el campo de los bailes de salón, en Barcelona, capital de Cataluña-España, sustento las discusiones de este estudio a partir de la correlación de fuentes teóricas y autobiográficas. Los análisis de estas fuentes me permiten afirmar que bailar no solo puede aportarnos más años de vida, sino lo que es quizás mucho más importante: Mucha más calidad de vida los años que vivamos.

Palabras clave: Baile de Salón. Extensión Universitaria. Salud. Condición física.

BALLROOM DANCING AS IMPROVEMENT OF PHYSICAL CONDITION AND HEALTH

Abstract: The improvement of health and physical condition has become one of the main arguments for many couples or individuals to start in the world of ballroom dancing. Those who use this argument are not entirely wrong, as dancing leads to infinite improvements in our physical condition. Thus, this bibliographic essay discusses the relationship between health, improvement of physical condition and the practice of ballroom dancing classes. Considering the several years of experience in university extension in the field of ballroom dancing, in Barcelona, capital of Catalonia- Spain; I support the discussions of this study from the correlation of theoretical and autobiographic sources. The analyzes of these sources allow

me to affirm that dancing can not only give us more years of life, but what is perhaps much more important: a much better quality of life in the years we live.

Keywords: Ballroom dancing. University Extension. Health. Physical condition.

A DANÇA DE SALÃO COMO MELHORIA DA CONDIÇÃO FÍSICA E DA SAÚDE

Resumo: A melhoria da saúde e da condição física tornaram-se um dos principais argumentos para que muitos casais ou indivíduos se iniciam no mundo da dança de salão. Aqueles que usam esse argumento não estão totalmente errados, pois dançar leva a melhorias infinitas em nossa condição física. Deste modo, este ensaio bibliográfico discute sobre a relação entre saúde, melhoria da condição física e a prática de aulas de danças de salão. Considerando os vários anos de atuação no na extensão universitária no campo da dança de salão, em Barcelona, capital da Catalunha- Espanha; sustento as discussões deste estudo a partir da correlação de fontes teóricas e autobiográficas. As análises dessas fontes me permitem afirmar que dançar pode não só nos dar mais anos de vida, mas o que talvez seja muito mais importante: muito melhor qualidade de vida nos anos que vivemos.

Palabras-chaves: Dança de salão. Extensão universitaria. Saúde. Condição física.

Introducción

Este ensayo bibliográfico discute la relación entre la salud, la mejora de la condición física y la práctica de clases de baile de salón. Considerando los varios años de experiencia en extensión universitaria en el campo de los bailes de salón, en Barcelona, capital de Cataluña-España, sustento las discusiones de este estudio a partir de la correlación de fuentes teóricas y autobiográficas. Como fuentes teóricas me apoyo en estudiosos del área de la salud, la actividad física y el envejecimiento como San Martín (1985), Ortís (1999), Musi (2002), Ramos Gordillo (2003), Agus (2012) y otros.

Junto a estos referentes, mi práctica docente y extensionista como profesor de baile de salón me permitió reflexionar sobre mi labor docente y humana, tejiendo una malla de experiencias contextualizadas aquí, como explican Santos y Torga (2020, p. 2): “Una malla interminable tejida de experiencias. A veces maleable, a veces insurgente, esta malla es la que sirve de telón de fondo al diálogo interminable entre la vida y las imágenes que construimos narrativamente sobre vivir.”

Mi experiencia profesional relacionada con la actividad física se inicia con la práctica del atletismo como atleta federado i posteriormente como licenciado en educación física y entrenador nacional de atletismo, durante muchos años el foco de mi interés estaba centrado en el rendimiento y empecé a buscar la relación entre dietética y rendimiento. Al final de este trayecto trabajé como director técnico de la Federación Catalana de Atletismo y justo después en el comité organizador de los Juegos Olímpicos de Barcelona (Atletismo).

Al retirarme del atletismo empecé a bailar como afición y poco a poco fui introduciéndome en este mundo, y también empecé a relacionar muchas de las ventajas que la práctica deportiva tenía con las que tiene el baile, no solo en muchos casos eran las mismas sino que en algunos aspectos (sociales, lúdicos etc casi eran mejores) al mismo tiempo mi interés fue virando del rendimiento hacia la salud.

Al cabo de unos años empecé a utilizar algunos bailes y danzas en las clases de condicionamiento física para la formación de maestros de primaria de la Facultad de Educación de Barcelona donde trabajo desde 1981 y hacia el inicio del año 2000 coordiné una asignatura sobre danzas y educación. Esta asignatura la compartía con el departamento de música. Profesores de este departamento trabajaban la danza desde el punto de vista de la música y yo lo hacía desde el de la Educación Física, esto me permitió conocer más sobre el sentido musical de la danza.

Desde el año 2003 soy profesor de la asignatura “Dansa i arts creatives” del “Master interdisciplinari de les arts” donde doy clases de bailes de salón o social y donde he introducido en los últimos años bailes tradicionales catalanes y europeos.

Actualmente soy profesor titular de la Universidad de Barcelona y trabajo en la “Facultat de Educació” en asignaturas relacionadas con la danza y la formación de maestros, he sido durante más de 10 años responsable de la sección de Educación Física dentro del Departamento de Didácticas Aplicadas y también he sido y sigo siendo responsable de las Relaciones Internacionales de esta Facultad. Este apartado ha crecido extraordinariamente en los últimos años debido al proceso de internacionalización que se ha experimentado en todos los campos de la sociedad y específicamente en la educación.

El baile y los motivos de su práctica

El baile es una actividad que va ligada a la misma historia de los hombres y las mujeres. En la mayoría de los vestigios que nos han ido dejando las diferentes civilizaciones humanas hemos encontrado tipos de distintos modelos de baile con fines a veces bastante diferentes, en alguna estas sociedades la danza llegó a tener un protagonismo extraordinario: no es casualidad que en la Grecia Clásica la poesía fuera llamada “danza hablada” o que fuera introducida dentro de su programa educativo como una parte de la gimnasia que solía dividirse en lucha y danza.

Richard Mandell y otros autores(1986)consideran que el género humano ha comenzado a practicar la danza y otras formas de actividad física por alguno de los siguientes motivos:

Por un motivo religioso: ya sea como modo de adoración o bien como forma de pedir ayuda, ya fuera protección ante adversidades, fertilidad o cualquier cosa que se pudiera solicitar a las divinidades. Encontramos bailes religiosos desde la antigua Grecia a la moderna civilización occidental, desde las selvas Centroamericanas hasta los pequeños pueblos del Pirineo.

Por un motivo social: el baile siempre ha sido un elemento de relación social, que ha permitido que durante siglos fuera una de las pocas actividades de relación y aproximación sexual entre los diferentes géneros. Imaginemos por un momento como 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.

Por un motivo de salud: En nuestros días ha adquirido un extraordinario papel un nuevo motivo relacionado con **la salud i el bienestar físico**. Si visitamos cualquier gimnasio de nuestro país o ciudad podremos comprobar como en muchas actividades se utiliza la música como un vía para motivar /estimular a los clientes en su práctica corporal. Algunos ejemplos de estas actividades podrían ser: Aerobics, Aqua –gym, Aqua –Fitness etc. Pero no solo esto sino que también en la mayoría de 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 la condición física se han 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 sinfín de mejoras en nuestra condición física.

Pero antes de continuar en la línea de saber por qué el baile es bueno para nuestra salud quizás deberíamos centrar el objeto de estudio y saber 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 aceptaciones mucho más amplias, por ejemplo la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció en 1946 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 de la salud tenían nuestros antepasados, pero ha continuado evolucionando hasta nuestros días. Un concepto más actual es el que proponía Rodríguez Marin (1995) y que cita los aspectos más significativos respecto a la salud:

- a) La salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino que ha de ser entendidas 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, 1985).
- b) 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 y/o que lo acepta.
- c) 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 autorresponsabilidad para defender, mantener y mejorar su salud, fomentando la mayor autonomía posible respecto al sistema sanitario.
- d) La promoción de la salud es una tarea interdisciplinar que exige la coordinación de las aportaciones científico técnicas de distintos tipos de profesionales.
- e) La salud es un problema social y un problema político, cuyo planteamiento y solución pasan necesariamente, por la participación activa y solidaria de la comunidad.

El baile y la salud

Una vez centrado el tema del cual estamos hablando podemos empezar a analizar algunos de los aspectos de la salud (RUBIRA, 2009) que se mejoran con el baile podrían ser:

- Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada sístole.
- Fortalecimiento de todo el sistema cardiovascular y mejora de la propulsión.
- Disminución de la frecuencia cardíaca, ya que el corazón aumenta su 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. En general los bailarines profesionales quizás no lleguen al nivel de Miguel Indurain pero sí que tienen un nivel físico parecido a los atletas de la alta competición.

- Mejora e incremento de la capilarización, con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
- Mejora de la capacidad pulmonar, incidiendo positivamente en el sistema respiratorio.
- Activación del funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones etc.) para eliminar sustancias de residuo producidas por el organismo.
- Fortalecimiento del sistema muscular y de los huesos implicados en la actividad física.
- Activación del metabolismo, en sentido general.
- 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).
- El baile hace bajar la tensión arterial, tanto en los jóvenes como en los adultos, por lo que resulta un remedio muy eficaz para evitar la hipertensión arterial.
- El baile y la danza mejoran la estética y el tono muscular de los que lo practican. Hay mucho menos grasa (los varones en la cintura y las mujeres en las caderas y nalgas), el músculo es más largo y más duro y la postura (sobre todo la vertical) es mucho más armoniosa y agradable.

Además de estos aspectos fisiológicos, también tendremos mejoras de otra índole que hemos podido observar a lo largo de muchos años, aunque no se hayan comprobado científicamente con estudios concluyentes (ORTÍS, 1999; MUSI, 2002; RITCHER; RUDERMAN, 2009). Entre estos otros aspectos – diferentes de los fisiológicos – que parecen desarrollarse positivamente en las personas que bailan de manera regular, son los siguientes:

- El humor, las relaciones y el carácter mejoran con la práctica regular del baile.
- Psicológicamente las personas “endurecen” un poco y parece que se encuentran más dispuestos a realizar actividades físicas después de un tiempo largo de trabajo físico (tolerancia al dolor). Esto es especialmente destacable en las personas de una cierta edad que a menudo comentan que mientras bailan “todos sus males desaparecen”.
- Los aficionados a bailar de una manera regular, mejoran sus hábitos de higiene y dietéticos y 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 Alvarez ¹, lo principal en ellos será mantener la **CONTINUIDAD** (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...) y la recuperación (evitar saturación).

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

Una investigación llevada a cabo por Infantes, Torres y Montero (2013), demuestra como la práctica continuada de ejercicio físico estimula el enzima AMPK que es un regulador metabólico de energía; la inactivación de este enzima afecta a diferentes patologías como la diabetes Melitus tipo 2 i la enfermedad de Alzheimer, de hecho la mayoría de medicamentos contra estas enfermedades estimulan la producción de este enzima. Pues bien, la práctica continuada de ejercicio físico, y por tanto del baile, estimulan la producción de este enzima incluso en mayores proporciones que determinados medicamentos.

Algunos bailes son especialmente indicados para la tercera edad y especialmente para la mejora de la orientación y de la memoria, un ejemplo claro seria 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, cada día aparecen nuevas investigaciones que añaden beneficios al movimiento y en especial al baile, el doctor David B. Agus²(2012) afirma que el ejercicio favorece a través de las contracciones musculares la circulación de la Linfa (líquido transparente, rico en proteínas i lípidos) a través de los vasos linfáticos, esta circulación ayuda enormemente la Homeostasis del cuerpo y es uno de los principales activos que tenemos para prevenir la aparición de diferentes tipos de cánceres.

Aunque el baile es recomendable para todas las edades es especialmente indicado para las personas de la tercera edad y es por ello que nos gustaría dedicar una líneas a las ventajas que el baile conlleva para las personas mayores.

¹Armando Àlvarez: Profesor titular de la Universidad de Barcelona en la Facultad de Formación del Profesorado.

² David B. Agus medico en el Memorial Sloan-Kettering deuevayork donde trató entre otros a Steve Jobs y a Lance Amstrong.

Según Garatachea Vallejo (2006), algunos de los cambios que se pueden observar en los seres humanos durante el proceso de envejecimiento serían:

- A nivel **Celular** los principales cambios estarían centrados en las modificaciones de las estructuras membranosas celulares y estas modificaciones tendrían 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 los siguientes apartados: Disminución en el número de dendritas y espinas dendríticas. Acúmulo de sustancias como lipofusina, melanina, proteínas neurofibrilares y amiloide, tanto intra como intercelular. Alteraciones en la función sináptica y en la transmisión. Alteraciones sinápticas atribuidas a defectos o pérdidas dendríticas. Alteraciones en las estructuras presinápticas y postsinápticas en la síntesis de neurotransmisores, secreción y reconocimiento.
- En el sistema **Cardiovascular** quizás el cambio más significativo es el que conocemos como arteriosclerosis, que es un proceso de degeneración vascular que se traduce en un engrosamiento y pérdida de elasticidad de las paredes arteriales, estos cambios provocan por lo general en las personas mayores un aumento de la presión sanguínea.
- En el sistema **Pulmonar** se producen una serie de modificaciones que tienen como consecuencia la disminución de la capacidad pulmonar y que se aprecian en una serie de síntomas que serían: una debilidad de los músculos respiratorios, una disminución de la elasticidad de la caja torácica, un vaciado pulmonar menos eficaz y un aumento en la rigidez de las estructuras internas de los bronquios.
- Y por último en el sistema **Musculoesquelético** los cambios más significativos serían: una disminución de la masa y del área de sección transversal del músculo, una infiltración de grasa en el tejido conectivo, una disminución en el tamaño de las fibras musculares tipo II y una disminución del número de unidades motoras.

Pues bien, todos estos cambios (absolutamente todos) del proceso de envejecimiento pueden retrasarse significativamente con la actividad física y más concretamente con el baile, es por ello que repetimos lo que hemos estado diciendo durante todo este apartado, Bailar no solo puede aportarnos más años de vida, sino lo que es quizás mucho más importante: Mucha más calidad de vida los años que vivamos.

Conclusiones

Creo que en los últimos años los profesionales de la actividad física hemos ido virando cada vez más hacia una educación para la salud y en este apartado el baile es una extraordinaria herramienta para trabajar la salud en todas las edades, en la educación escolar ofrece muchas posibilidades no solo como formación saludable sino de relación social. Este objetivo se mantiene a lo largo de toda la vida y pensemos en los extraordinarios beneficios que el baile tiene también en las edades avanzadas, un campo que estaba un poco olvidado y que actualmente tiene una extraordinaria vigencia.

Por todo ello creo que los profesionales de educación física tenemos que empezar a utilizar de manera continuada la danza como una actividad más dentro de nuestro programa de educación y los beneficios que obtengan nuestros alumnos podrán disfrutarlos a lo largo de toda su vida.

Referencias

- AGUS, David B. **El Fin de la enfermedad**. Barcelona: Ed. Ariel, 2012.
- ORTÍS, Lluís C. **Actividad Física y estilo de Vida Saludable**. Bellaterra: Departamento de Psicología de la Educación, Universitat Autònoma de Barcelona, 1999.
- GARATACHEA VALLEJO, Nuria. **Actividad Física y Envejecimiento**. Sevilla: Wanceulen, 2006.
- INFANTES, A.; MONTERO, L.; TORRES, A. Mou-te: guanya salut estimulant la teva AMPK. *Docusport*, n.26, p. 44-46., 2013.
- LAMB, David R. **Fisiología del Ejercicio**. Madrid: Ed Augusto Pila Teleña, 1989.
- MANDELL, RICHARD. Historia Cultural del Deporte. Barcelona; Ed Bellaterra 1986.
- MUSI, N. y otros. Metformin increases AMP- Activated protein kinase activity in skeletal muscle of subjects with Type 2 Diabetes. *Diabetes*, n.51, p. 2074-2081, 2002. Disponible en: <https://diabetesjournals.org/diabetes/article/51/7/2074/34505/Metformin-Increases-AMP-Activated-Protein-Kinase>. Accesado en: 10 ago. 2022.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Constitución de la OMS*. Ginebra: OMS. 1960.
- RAMOS GORDILLO, Antonio S. **Actividad Física e Higiene para la Salud**. Las Palmas: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 2003.

RITCHER, E. A.;RUDERMAN, N.B. Review Article: AMPK and the biochemistry of exercise: implications for human health and disease. **Biochem Journal**,n. 418, p. 216-275, 2009. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2779044/>. Acesado en: 02 jul. 2022.

RODRIGUEZ MARIN, J. **Psicología Social de la Salud**. Madrid: Síntesis Psicológica, 1995.

RUBIRA, r. C. G. Fisiología cardíaca. *In*:FARRÉ, A. C.; MIGUEL, C M. **Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y dela Fundación BBVA**. 1. ed. Bilbao : Fundación BBVA, 2009. p. 41-47.

SAN MARTIN, H. **Salud y enfermedad**. México: Edit. Diaz Santos, 1985.

SANTOS, Y.A. Batista S.; TORGA, V. L. M. Autobiografía y (re)significación. **Bajtiniana, Rev. Estudiar Discurso**, v. 15, n. 2, p. 1-26, abr./jun. 2020. Disponible el: <https://www.scielo.br/j/bak/a/tFSNZ7QR8GHkfNwdS7HLJhk/?lang=pt>. Consultado el: 12 de agosto. 2022