

# LA DANZOTERAPIA EN FUNCION DE MANTENER LA POSTURA CORRECTA Y SU INFLUENCIA PSICOLÓGICA EN LA MUJER

MSc. Digna Mercedes Li Saladrigas<sup>1</sup>, MSc. Pedro Lima García<sup>2</sup>

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, [Cuba.mercedes.li@umcc.cu](mailto:Cuba.mercedes.li@umcc.cu)
2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, [Cuba.pedro.lima@umcc.cu](mailto:Cuba.pedro.lima@umcc.cu)

3.



## Resumen

En el presente trabajo abordamos una temática de gran importancia en la vida de la mujer como es la y mantención postural y la influencia psicológica, que juega un papel fundamental, ya que le posibilita comportarse como un sujeto normal. En la revisión bibliográfica de estudios realizados en diferentes edades y sexos se ha comprobado la influencia de la danzoterapia en la rehabilitación de la desviación postural con relación a la rehabilitación con ejercicios físicos terapéuticos, que le confiere un efecto acelerador en el proceso de rehabilitación al obtenerse mejores resultados, además la influencia psicológica que el baile le proporciona, influyendo en su comportamiento. Diferentes autores, dan su criterio con respecto a la postura, todos coinciden en que sienta las bases para un buen desarrollo físico correcto óptimo. Se utilizó como muestra 40 mujeres que asisten al Palacio del Danzón (50% danzoneras y las restantes seleccionadas al azar). Se utilizó el método de observación encubierta y estructurada, así como la entrevista. Se pudo comprobar que las danzoneras sistemáticas tienen una mejor postura en la posición de sentada, parada y en el propio baile.

*Palabras claves: Danzoterapia, postura correcta.*

---



El mantenimiento postural puede verse como un hecho dinámico, por no implicar solamente las relaciones estáticas del organismo durante las posiciones bípedas, sentada o acostada, sino que también en ellos incide la utilización correcta de los músculos de todo el cuerpo durante el reposo y el movimiento en las más variadas posiciones y condiciones.

Mantener una postura correcta en cualquier condición significa, conservar la salud y obtener mayores rendimientos en el trabajo. La buena postura permite a los órganos internos un funcionamiento eficiente, dado por el consumo mínimo de energía y por el pleno desarrollo de sus capacidades funcionales.

El pie juega un papel fundamental en el sostén del organismo, constituye la base de sustentación, el punto de apoyo primario que soporta todo el peso y que posibilita la locomoción. Su estructura en forma de arco amortigua las sacudidas que se producen durante la marcha, la carrera y el salto. Por estas funciones el pie tiene importancia en la estática y dinámica del cuerpo humano, es por ello que desde las primeras edades debemos preocuparnos por mantener la situación normal de los segmentos que lo forman, puesto que cuando varían los mismos con relación a su posición normal, no solo se afecta al pie, sino también el resto del sistema osteomuscular, por su efecto global en el organismo, de ahí que se recomiende la danza con fines terapéuticos.

La danza terapéutica, es una disciplina nueva, en un inicio se utilizó en pacientes con desordenes psíquicos, aunque con el tiempo se observó que la rehabilitación física de los pacientes era posible también, coadyuvando por medio de ésta a la salud física y mental, entendiendo esto no como la cura de discapacidades o como un fin en la terapia sino como un medio más.

Se recomiendan diferentes danzas, previo conocimiento de su fundamentación biológica a fin de seleccionar la más idónea según el padecimiento, en nuestra ponencia haremos referencia a nuestro baile nacional el **Danzón**.

El músico matancero Miguel Failde fue el creador del primer Danzón: Las alturas de Simpson, en 1879, aunque antes de este hubo intentos de danzones primitivos, sin la estructura musical que Failde creó.

Su característica principal, es que permite que el sujeto tome una postura adecuada en el baile en todas las partes del cuerpo, es decir el tronco debe ir recto o erguido, los hombros mantendrán una posición simétrica y la cabeza estará situada en posición normal, los pies realizarán movimientos coordinados en diferentes direcciones partiendo de que debe existir una ligera flexión por la articulación de la rodilla en sus movimientos, el apoyo se realizará sobre toda la planta del pie o el pie acentuado puede apoyarse en el metatarso, esto estará en dependencia del tipo de alteración podálica, ya que si se presenta pies plano lo más indicado es que realice el apoyo sobre toda la bóveda plantar ejercitándose en un ejercicio para dicha alteración, además nos permite desarrollar y fijar un hábito de la postura correcta en el estudiante, lo que se puede tomar este baile como un ejercicio que contribuya al



mejoramiento de la espalda cifótica, ya que la misma presenta en su anatomía una curvatura más acentuada, anómala, llamada maleta y sus hombros caídos o inclinados hacia delante además de servirnos en el empleo de la escoliosis postural. El apoyo del pie que va hacia atrás se realiza sobre el metatarso, esto posibilita que sea un ejercicio en el pronunciamiento del arco longitudinal de los pies planos fortaleciendo así los músculos como tibial anterior, tríceps sural, peroné lateral y tibial posterior.

Desde el punto de vista psicológico, vemos como se desarrollan nuevos motivos en las relaciones interpersonales que se establecen con las personas que conocemos, apareciendo nuevas metas y objetivos en la vida, esto es una actividad donde se mejoran los estados de ánimo y las emociones a partir de la participación colectiva.

Teniendo en cuenta esta caracterización del Danzón, nos motivamos para comprobar la efectividad real del comportamiento postural en las mujeres danzoneras sistemáticas y en las no danzoneras que no asisten regularmente.

Seleccionamos como muestra 40 mujeres, de ellas el 50% con más de 5 años de participación sistemática a los bailables danzoneros, el otro 50 % a mujeres que no asisten regularmente y que no son danzoneras.

A todas las mujeres se les realizó una observación visual encubierta desde un plano sagital y frontal, para observar su postura en 3 planos: sentada, parada y en el propio baile. Al diagnosticar los resultados, podemos afirmar que el 100 % de las danzoneras sistemáticas su postura es correcta, sin embargo las mujeres que no asisten regularmente en un 62 % la postura es incorrecta, paralelo a ello observamos que un 53% padecen de deformaciones vertebrales generalmente la cifosis en menor cuantía la lordosis y la escoliosis.

De cada grupo observado, seleccionamos 10 mujeres al azar y se les aplicó la entrevista, dirigiendo las pregunta a su estado físico y emocional antes y después de asistir a los bailables danzoneros.

Las respuestas en un 100% fueron positivas a favor de la participación sistemática a los bailables danzoneros en cuanto a su estado de ánimo, de salud, permitiéndoles ir y permanecer en la actividad las 3 horas que dura el bailable, además por lo tarde que termina la actividad (1 am), el regreso deben hacerlo caminando, ayudándolas en su mejoramiento físico, también nos plantean que las ha ayudado a mejorar la comunicación, pues asisten al lugar personas de diferentes etnias y nivel académico, lo que repercute en su preparación ante mejoras en la relación interpersonal, etc.



## Conclusiones:

La danzoterapia favorece el estado físico-emocional, de las mujeres, liberándolas de tensiones internas y externas. El bailar estimula e influye físicamente y psíquicamente en las mujeres seleccionadas, traducándose en la ganancia de estilos de vida más sanos a la vez que se contribuye a masificar nuestra cultura. La danzoterapia no pretende sustituir a la cultura física con fines terapéuticos, sino que constituye una opción más de rehabilitar a nuestro pueblo, convirtiéndose en una herramienta más en manos de nuestros rehabilitadores. Teniendo en cuenta su fundamentación biológica así como los ejercicios para su aprendizaje, el danzón, influye positivamente en el tratamiento de otras deformaciones posturales.

## Bibliografía

AHONEN, J. *Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1996

BRNECHEA, C. Problemática de la columna vertebral y su prevención a través de situaciones lúdicas. *Perspectivas n° 3, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, 100(2), 1990. 126-131.

*Coreografía. Guía de estudio*. Editorial Pueblo y educación. La Habana. 1880. p. 58.

LOPATEGUI CORSINO, E. *El Ser Humano y la Salud*. Publicaciones Puertorriqueñas, Inc. San Juan (Puerto Rico) 1997.

RODRIGUEZ, F., et al. Valoración de la condición Física saludable en adultos (I): Antecedentes y protocolos de la batería AFISAL-INEFC.

