

# LA DANZOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL MANTENIMIENTO POSTURAL

MSc. Digna Mercedes Li Saladrigas

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



---

CD de Monografías 2016  
(c) 2016, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”  
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

## Resumen

En el presente trabajo abordamos una temática donde se pone de manifiesto la influencia de la Danzoterapia (Tomando como referencia el Danzón), nuestro baile Nacional en el mantenimiento postural de los bailarines sistemáticos, posibilitando el mejoramiento y la mantención de la salud.

En la revisión bibliográfica de estudios realizados en diferentes edades y sexos se ha comprobado la influencia del baile en el estado anímico y físico de quienes lo practican por la gama de movimientos rítmicos en su ejecución y de la gran variedad de géneros musicales, profundizamos en el Danzón por ser motivo de nuestro tema de investigación, creado por el músico Miguel Failde Pérez de la Provincia de Matanzas y municipio de igual nombre

## INTRODUCCIÓN

Para todos es conocido la influencia de la música desde el punto de vista recreativo en la comunidad, y que paralelo a ello se ha comprobado como es de beneficiosa estas actividades en la elevación del nivel emocional y físico.

Nuestra principal motivación fue ver como personas de ambos géneros y edades que asisten a la Asociación provincial "círculo Amigos del Danzón", mantienen una postura esbelta a pesar de sus años cumplidos y nos interesamos para comprobar si era casual o por la ejercitación sistemática a los bailables.

Cuando hacemos referencia a la postura esbelta, hacemos mención al mantenimiento postural que según diferentes autores (Polvov, Lilian, Zatsiorki, y otros), dan su criterio al respecto, planteando que sienta las bases para un buen desarrollo físico correcto, óptimo. De ahí que dirigimos nuestra investigación para comprobar si es precisamente la práctica sistemática quien ejerce esta influencia en los practicantes sistemáticos. Utilizaremos el método de la observación abierta y encubierta y la Entrevista.

## DESARROLLO

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 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 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 la Danzoterapia para la rehabilitación de la desviación postural que con relación a la rehabilitación con ejercicios físicos terapéuticos, se le confiere un efecto acelerador en el proceso de rehabilitación al obtenerse mejores resultados. q tiene como base nuestro baile nacional el **Danzón**, creado por el músico matancero Miguel Failde Pérez con Las alturas de Simpson, en 1879, aunque antes de este hubo intentos de danzones primitivos pero; 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 realizaran 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 hábito de postura correcta, 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 para la corrección de la escoliosis postural. El apoyo del pié 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.

Teniendo en cuenta esta caracterización del Danzón, decidimos comprobar la efectividad real del comportamiento postural en los practicantes sistemáticos de ambos sexo y en los que no asisten regularmente.

Seleccionamos como muestra 40 parejas, de ellas el 50% danzoneras con participación sistemática a los bailables (Grupo 1), el otro 50 % a parejas que no asisten regularmente y que no son danzoneras (Grupo 2).

A ambos grupos se les realizó una observación visual encubierta desde un plano sagital y frontal, para observar su postura, al diagnosticar los resultados, podemos corroborar que en el grupo 1, de las 20 parejas solo 3 personas presentaron problemas para un 88.2 % de postura correcta.

Al analizar el grupo 2, las parejas que no asisten regularmente a los bailables danzoneros se detectó q solamente mantenían su postura correcta 5 personas para un 25% de efectividad postural.

De cada grupo observado, seleccionamos 10 parejas 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, de comunicación, mejoras en la relación interpersonal, etc.

#### Conclusiones:

La participación sistemática a los bailables danzoneros (Danzoterapia) favorece el estado físico-emocional, liberándolas de tensiones internas y externas, traduciéndose en la ganancia de estilos de vida más sanos a la vez que se contribuye a masificar nuestra cultura. El Danzón, no pretende sustituir a la cultura física con fines terapéuticos, sino que constituye una opción más de rehabilitar a nuestro pueblo, convirtiendo la Danzoterapia en una herramienta más en manos de nuestros rehabilitadores. Teniendo en cuenta la fundamentación biológica de los bailes así como los ejercicios para su aprendizaje, el danzón, no solo influye de forma positiva en el tratamiento de las deformaciones posturales, sino además en la elevación del nivel emocional y cognoscitivo mejorando la comunicación y la autoestima.



## Bibliografía

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

AHONEN, J. *Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física*. Ed. Paidotribo Barcelona. BRNECHEA, C. (1990): "Problemática de la columna vertebral y su prevención a través de situaciones lúdicas". *Perspectivas* n° 3, 1996.

*Exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

*Coreografía. Guía de estudio*. La Habana: Ed. Pueblo y educación, 1880 p. 58.

Lopategui Corsino, E. *El Ser Humano y la Salud*. (pp. 1, 3, 6). San Juan, Puerto Rico, Publicaciones Puertorriqueñas, Inc, 1997.

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

