

Título: Danza para la salud: la aplicación de un programa intergeneracional con alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Carmen Padilla-Moledo ¹, José Castro-Piñero ¹, Magdalena Cuenca-García ¹, Daniel Camiletti-Morió ¹, Rocío Izquierdo-Gómez ¹, Inmaculada C. Álvarez-Gallardo ¹.

¹ Departamento de Didáctica de la Ed. Física, Plástica y Musical. Facultad de CC de la Educación. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Cádiz.

Carmen.padilla@uca.es

RESUMEN: El objetivo del proyecto es divulgar los diferentes programas de innovación docente que tienen lugar dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (GCAFD) haciendo partícipe de ellos al resto de la sociedad, especialmente a las comunidades más desfavorecidas. Pretendemos con ello dar a los alumnos la oportunidad de aplicar en entornos reales los conocimientos adquiridos en la Universidad, acercándolos a la sociedad gaditana y mostrando que la Universidad es una institución viva, próxima y generadora de propuestas académicas de gran impacto y aplicabilidad en la sociedad. Para ello los alumnos del GCAFD llevaron a cabo una intervención en la Residencia de Mayores "Micaela Aramburu" de Cádiz, aplicando para ello, a través de una actividad interactiva previamente planificada, los conocimientos adquiridos en las asignaturas participantes en este Proyecto de Innovación. El proceso de aprendizaje se basó en la línea de las metodologías de aprendizaje Learning by Doing y el aprendizaje cooperativo, siendo este una herramienta idónea para la adquisición de competencias profesionales en un contexto real. Las actividades a desarrollar están vinculadas con contenidos de Expresión Corporal y Danza.

PALABRAS CLAVE: proyecto, innovación, expresión corporal, danza, ancianos.

INTRODUCCIÓN

La Danza es una actividad multidimensional que incorpora componentes físicos, cognitivos y psicosociales ⁷. Diferentes estudios sobre Danza sugieren numerosos beneficios sobre la salud comunes a otros tipos de ejercicio: mejoras en la salud mental ⁹, mejor rendimiento académico ³, mejor perfil cardiovascular ⁸, reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular ^{7,12}, y una mejora en el equilibrio, fuerza y agilidad ⁵.

A parte de estos beneficios para la salud, la Danza es una actividad sensomotriz de carácter rítmico que implica factores cognitivos, emocionales, afectivos y sociales ⁴. Además, sus componentes artísticos y creativos nos permiten conectar con el yo interior, con nuestro propio cuerpo ^{1,11}. La práctica de la Danza favorecerá así no solo la práctica de actividad física, sino también la escucha del cuerpo, nuestras sensaciones, sentimientos etc ².

Por otro lado, recientes estudios informan de los beneficios saludables de la práctica de la danza en personas mayores. Así, se ha observado que a través de un programa de intervención en danza los ancianos mejoraban sus niveles de ansiedad, angustia, bienestar ⁶, relaciones sociales ¹⁰, calidad de vida ¹³ y mantenían un mejor perfil cardiovascular ¹².

Por ello, basándonos en esta evidencia científica se propuso a los alumnos de 3º del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (GCAFD) la implementación de un programa de Danza como forma de actividad física en la Residencia de Mayores "Micaela Aramburu" de Cádiz basándonos en una propuesta de intervención in situ intergeneracional.

METODOLOGÍA

Participantes

Alumnado de 3º del GCAFD, Profesorado del GCAFD, ancianos y personal sanitario de la Residencia de Mayores "Micaela Aramburu" de Cádiz.

Metodología

A continuación, se detallan las actividades llevadas a cabo en función de los objetivos planteados para el Proyecto de Innovación Docente.

Objetivo nº 1: Planificar una intervención programada en el Centro de Mayores "Micaela Aramburu"

Fases y actividades:

Fase I:

1. Exposición teórica del proyecto en clase: objetivos, contenidos, organigrama organizativo, y temporalización de las actividades.
2. Distribución y organización de los recursos humanos y contenidos.

Fase II:

1. Diseño, planificación y posterior exposición por parte de los diferentes grupos de las actividades a desarrollar.
2. Elaboración conjunta del cronograma final de intervención con la coordinación de todas las actividades.

Objetivo nº 2: Desarrollar la intervención programada.

Se organizaron 3 grupos de trabajo que desarrollaron los siguientes módulos durante el mes de noviembre y diciembre:

- Actividades de dinamización
- Actividades de Expresión Corporal y Danza
- Actividades lúdicas para la valoración de la condición física y calidad de vida de los mayores residentes.

A continuación, se desarrollo la intervención prevista por cada uno de los grupos en la Residencia de Mayores "Micaela Aramburu" (Cádiz) el 17 de diciembre de 2019.

Objetivo nº 3: Autoevaluar la intervención realizada por los diferentes grupos, así como de las actividades desarrolladas.

Se llevo a cabo una evaluación de tipo cualitativo basada en una puesta en común con todos los grupos participantes: análisis, discusión, propuestas de mejora, satisfacción con la actividad realizada etc. La evaluación se llevo a cabo una vez finalizada la actividad.

RESULTADOS

Los resultados de la autoevaluación mostraron una valoración muy positiva por parte de los estudiantes destacando aspectos como:

- Ser capaz de organizar propuestas y actividades propias de su campo profesional con intervención real.
- Ser capaces de diseñar soluciones in situ ante intervenciones inesperadas.
- Mejora de las capacidades de relación interpersonal y de trabajo en equipo.
- Aplicación de los conocimientos para atender profesionalmente a un colectivo de personas mayores.

DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Para la difusión de los resultados se llevaron a cabo las siguientes acciones:

1)Charla- debate con el alumnado implicado y el profesorado interesado.

- Fecha de celebración 14 de enero. Aula 1 de la Facultad de Ciencias de la Educación. Con el siguiente programa:
 - Descripción de las actividades de coordinación previas a la intervención.
 - Descripción de la intervención con detalle de las actividades realizadas.
 - Proyección del video-resumen de las actividades realizadas.
 - Debate sobre los puntos fuertes y débiles de la innovación llevada a cabo.
 - Propuestas de modificación o mejora.
 - Conclusiones.

La actividad fue grabada en su totalidad y posteriormente se edito un video resumen con acceso libre. Este video resumen fue publicado para su difusión en:

- Campus Virtual de la asignatura de Expresión Corporal al ser la asignatura con mayor peso en este Proyecto de Innovación Docente.
- Tweeter del GCAFD de la Universidad de Cádiz: @GCAFD_UCA.
- Tweeter de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- Canal youtube de la Universidad de Cádiz.

Para la realización de la grabación se pidió consentimiento informado a la Dirección del Centro de Mayores "Micaela Aramburu" así como a todos los participantes.

Véase: <https://youtu.be/xC9VvTBdRUE>

3)IV Jornadas de Innovación Docente de nuestra Universidad. Se presentará al menos una comunicación sobre esta propuesta.

CONCLUSIONES

Los resultados muestran una valoración muy positiva por parte de los estudiantes destacando aspectos como la intervención "in situ" con las consiguientes adaptaciones que ello requiere.

Asimismo, valoramos positivamente como diferencia evolutiva y como consecuencia de la aplicación de este proyecto de innovación entre el curso académico 17/18 y 18/19 una mayor motivación y porcentaje de participación del alumnado por las actividades planteadas en las asignaturas participantes en el proyecto. Así como la propuesta de nuevas iniciativas de intervención para nuevos proyectos por parte de los propios estudiantes.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a todos los mayores y al personal sanitario de la Residencia de Mayores "Micaela Aramburu" de Cádiz por su apoyo y participación.

REFERENCIAS

1. A.D.T. Recuperado de: http://www.adta.org/About_DMT. 2013.
2. Adler J. *Offering From the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester,VT: Inner Traditions, 2002.
3. Higuera-Fresnillo S, Esteban-Cornejo I, Gonzalez-Galo A, Bellvis-Guerra G, Martinez-Gomez D. THE ASSOCIATION OF DANCE PARTICIPATION WITH BODY FAT AND PHYSICAL FITNESS AMONG YOUTH GIRLS. *Nutr Hosp* 2015;32:1396-7.
4. Kattenstroth JC, Kalisch T, Kolankowska I, Dinse HR. Balance, sensorimotor, and cognitive performance in long-year expert senior ballroom dancers. *J Aging Res* 2011;2011:176709.
5. Keogh JW, Kilding A, Pidgeon P, Ashley L, Gillis D. Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *J Aging Phys Act* 2009;17:479-500.
6. Mavrouniotis FH, Argiriadou EA, Papaioannou CS. Greek traditional dances and quality of old people's life. *J Bodyw Mov Ther* 2010;14:209-18.
7. Merom D, Cumming R, Mathieu E, Anstey KJ, Rissel C, Simpson JM, et al. Can social dancing prevent falls in older adults? a protocol of the Dance, Aging,

- Cognition, Economics (DAnCE) fall prevention randomised controlled trial. *BMC Public Health* 2013;13:477.
8. Oliveira SM, Simoes HG, Moreira SR, Lima RM, Almeida JA, Ribeiro FM, et al. Physiological responses to a tap dance choreography: comparisons with graded exercise test and prescription recommendations. *J Strength Cond Res* 2010;24:1954-9.
 9. Padilla-Moledo C, Coteron López J. ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2013;24:167-70.
 10. Palo-Bengtsson L, Ekman SL. Emotional response to social dancing and walks in persons with dementia. *Am J Alzheimers Dis Other Demen* 2002;17:149-53.
 11. Purser A. Dancing Intercorporeality: A Health Humanities Perspective on Dance as a Healing Art. *The Journal of medical humanities* 2017.
 12. Schroeder K, Ratcliffe SJ, Perez A, Earley D, Bowman C, Lipman TH. Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity. *Journal of pediatric nursing* 2017;37:29-34.
 13. Studenski S, Perera S, Hile E, Keller V, Spadola-Bogard J, Garcia J. Interactive video dance games for healthy older adults. *J Nutr Health Aging* 2010;14:850-2.