

# DANZATERAPIA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

CAROLINA ROYO IBÁÑEZ, MAR GARCÍA GÓNGORA

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento activo es clave para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La danza terapia (DT) ha emergido como una intervención beneficiosa para combatir el deterioro motor y cognitivo. Este trabajo de fin de máster presenta una revisión de la literatura que examina los efectos de la DT en la prevención de caídas y la mejora del bienestar físico y cognitivo en personas mayores.

## OBJETIVO

Revisar la literatura científica sobre los beneficios de la danza terapia en el deterioro motor y cognitivo de adultos mayores, con el fin de promover un envejecimiento activo y prevenir caídas.

## METODOLOGÍA

- Fuentes de datos: PUBMED, Science Direct, Dialnet.
- Idiomas: Español e inglés.
- Período de búsqueda: Estudios entre 2019 y 2024.
- Intervenciones: Programas de baile terapéutico supervisado, aplicados durante mayo de 2024.
- Criterios de inclusión/exclusión: Aplicados para seleccionar 9 estudios relevantes.

## PALABRAS CLAVE

**Danza terapia, adultos mayores, bienestar físico, prevención caídas**

## BIBLIOGRAFIA

- Bisbe, Marta et al.(2020) 'Comparative Cognitive Effects of Choreographed Exercise and Multimodal Physical Therapy in Older Adults with Amnesic Mild Cognitive Impairment: Randomized Clinical Trial'.<http://dx.doi.org/10.3233/JAD-190552>
- Bleibel, M., El Cheikh, A., Sadier, N. S., & Abou-Abbas, L. (2023). The effect of music therapy on cognitive functions in patients with Alzheimer's disease: a systematic review of randomized controlled trials. *Alzheimer's Research & Therapy*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13195-023-01214-9>
- Bolaños Gómez S, Olabe Sánchez PJ. (Julio,2022). El baile como programa de prevención de caídas en el adulto mayor: revisión sistemática. *Gerontology Today*, vol. 1, pp. 47-57

## DIAGRAMA DE FLUJO



## RESULTADOS

- 1. Mejora del control postural y equilibrio:**
  - La combinación de DT con fisioterapia multimodal mejoró significativamente el control postural estático y dinámico.
- 2. Impacto en el deterioro cognitivo:**
  - Las intervenciones que incluyeron coreografías mostraron una mejora significativa en el deterioro cognitivo leve.
- 3. Adherencia y calidad de vida:**
  - Alta adhesión a los programas de DT.
  - Reducción de síntomas de depresión y ansiedad.
  - Aumento en la calidad de vida y bienestar general.
- 4. Prevención de caídas:**
  - Las intervenciones de DT combinadas con ejercicio funcional son altamente efectivas para controlar el riesgo de caídas en adultos mayores.

## DISCUSIÓN- CONCLUSIÓN

La danza terapia (DT) mejora el equilibrio, reduce el riesgo de caídas y favorece la movilidad en adultos mayores. Además, tiene beneficios cognitivos y emocionales, como la reducción de la depresión y el miedo a caerse, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable.

