



REVISIÓN

Disponible en:

www.revistamexicanadeenfermeriacardiologica.com.mx

## BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN EL CUIDADO DEL PACIENTE CON FALLA CARDÍACA

### DANCE THERAPY BENEFITS IN THE CARE OF THE PATIENT WITH HEART FAILURE

<sup>1</sup>Diana Achury Saldaña, <sup>2</sup>Mayra Alejandra Garavito, <sup>2</sup>Daniela Bello Morales, <sup>2</sup>Gabriela Jiménez, <sup>2</sup>Bra-  
 yan Mahecha, <sup>2</sup>Sara Parada, <sup>2</sup>María José López.

<sup>1</sup> Profesora Asociada. Tutora semillero GESCCA. Facultad de Enfermería. Pontificia Universidad Javeriana.

<sup>2</sup> Integrente semillero GESCCA. Facultad de Enfermería. Pontificia Universidad Javeriana.

Recibido el 29 de enero de 2021; aceptado el 31 de mayo de 2021

#### RESUMEN

**Introducción:** Una de las intervenciones no farmacológicas que ha demostrado ser efectiva en la mejora de los síntomas del paciente con falla cardíaca es la realización de actividad física; sin embargo, se ha identificado una baja adherencia a esta. Dicha situación ha generado la necesidad de utilizar estrategias complementarias en el proceso educativo, como lo es la danzaterapia.

**Objetivo:** Identificar los beneficios de esta terapia como modalidad de entrenamiento en un programa rehabilitación en los pacientes con falla cardíaca.

**Material y métodos:** Como diseño metodológico, se realizó una revisión integrativa. La búsqueda y análisis de la literatura se realizó en la base de datos: PubMed, SciELO, Science Direct, Cochrane y SCOPUS. Los criterios de selección de las fuentes fueron: artículos con resúmenes y textos completos, publicados en español, inglés y portugués, entre 2010 y 2019. Se encontraron 125 artículos, de los cuales se seleccionaron 28 teniendo en cuenta los criterios de validez, fiabilidad y aplicabilidad.

**Resultados:** De los 28 artículos seleccionados, el 60,7% estaba escrito en inglés, el 39,2% correspondía a revisiones sistemáticas y el 35,7% se trataba de ensayos clínicos. A partir de la revisión se identificaron tres categorías principales que correspondían a los beneficios de la danzaterapia en el paciente, lo que permitió encontrar un efecto positivo en la capacidad funcional (68%), seguido de la mejora de la calidad de vida (14%) y en un mayor afrontamiento psicológico (11%).

**Conclusión:** La danza como terapia mejora el bienestar psicosocial y la calidad de vida. Además, ofrece

formas innovadoras, creativas y útiles que ayudan a estimular a los pacientes con falla cardíaca compensada a hacer ejercicio y a ser más adherentes.

**Palabras claves:** Danzaterapia, insuficiencia cardíaca, pacientes.

#### ABSTRACT

**Introduction:** One of the non-pharmacological interventions that have proven to be effective at improving the symptoms of the heart failure patient is the performance of the physical activity. However, low adherence to it has been identified. This situation has generated the need to use complementary strategies in the educational process, such as dance therapy.

**Objective:** To identify the benefits of this therapy as a training modality in a rehabilitation program in patients with heart.

**Material and Method:** An integrative review was used. Both the literature search and the analysis were carried out in the databases: PubMed, SciELO, Science Direct, Cochrane y SCOPUS. The selection criteria of the articles were: articles with abstracts and full texts, published in Spanish, English, and Portuguese, between 2010 and 2019. 125 articles were found and 28 were selected taking into account the criteria of validity, reliability, and applicability.

**Results:** From the 28 selected articles, 60.7% were written in English, 39.2% were systematic reviews, and 35.7% were clinical trials. From the review, three main categories were identified to be corresponding to the benefits of dance therapy in the patient, which allowed to find a positive effect on functional capacity (68%), followed by improvement in the quality of life (14%) and greater psychological coping (11%).

**Conclusions:** Dancing as a therapy improves psychosocial well-being and quality of life. Furthermore, it offers innovative, creative, and useful ways that help

#### Correspondencia

Diana Achury Saldaña

Carrera 7 No 40-62 Hospital San Ignacio 7 piso

Teléfono: +57 313282849 / +57 1 3208320 Ext. 2669

Correo electrónico: dachury@javeriana.edu.co

## stimulate compensated heart failure patients to exercise and be more adherent.

**Keywords:** *Dance therapy, heart failure, patients.*

### INTRODUCCIÓN

La falla cardíaca (FC) es una enfermedad crónica e incapacitante, cuya prevalencia ha ido aumentando en los últimos años. El objetivo del tratamiento está encaminado a mejorar los síntomas, disminuir el riesgo de hospitalizaciones y mejorar la calidad de vida. Una de las intervenciones no farmacológicas que ha demostrado ser efectiva en la mejoría de los síntomas es la realización de la actividad física<sup>1</sup>.

La rehabilitación cardíaca es el estándar de oro en la prevención terciaria de la FC, mejora la aptitud cardiorespiratoria, ayuda a controlar los factores de riesgo cardiovascular y disminuye la mortalidad.<sup>2</sup>

Sin embargo, la tasa de adherencia se encuentra en alrededor del 30 %, situación preocupante porque la inactividad desencadena un aumento de reingresos hospitalarios, compromisos en la calidad de vida e incremento de trastornos depresivos.

Existen barreras contextuales y personales que impiden la participación de los pacientes en los programas de rehabilitación cardíaca.<sup>3</sup> Dichas limitaciones hacen referencia al conjunto de situaciones del paciente como creencias acerca del manejo de su enfermedad, la distancia que debe recorrer desde donde se encuentre hasta el sitio del programa, la falta de motivación en la realización del ejercicio al encontrarlo rutinario, fatigante o doloroso y ausencia de varias modalidades de entrenamiento.<sup>4</sup>

Conraads *et al.*,<sup>5</sup> han demostrado que la adherencia a la actividad física depende en gran parte del grado de diversión y placer que pueda lograr cada paciente durante el ejercicio, por lo que será necesaria la inclusión de estrategias complementarias, como lo es la danzaterapia, entendida como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social del individuo. Su objetivo, como el de otras terapias creativas, es ofrecer un instrumento alternativo para aumentar los componentes sensoriomotores, las habilidades cognitivas, emocionales y psicosociales de la persona.

La enfermería como profesión de cuidado ejerce un papel fundamental en la búsqueda continua del bienestar integral del paciente con falla cardíaca, por lo cual es necesario transformar los espacios educativos integrando una perspectiva artística en la promoción de la adherencia al tratamiento no farmacológico<sup>6</sup>.

En la actualidad, existe una preocupación en los agentes sanitarios por mejorar tanto los niveles de actividad física como el bienestar psicosocial en una población mundial con elevados niveles de sedentarismo. No obstante, el conocimiento por parte de los profesionales de la salud en terapias alternativas, como la danzaterapia y sus beneficios, es deficiente<sup>6,7</sup>.

Por esta razón, el objetivo del presente estudio es identificar los beneficios de la danzaterapia como modalidad de entrenamiento en un programa de rehabilitación en los

pacientes con falla cardíaca.

### METODOLOGÍA

Como diseño metodológico se realizó una revisión integrativa. La búsqueda de la literatura se orientó para dar respuesta a la pregunta: ¿Cuáles son los beneficios de la danzaterapia como modalidad de entrenamiento en un programa de rehabilitación en los pacientes con falla cardíaca? La búsqueda de artículos se realizó a partir de los siguientes descriptores, términos DeCS: *heart failure, dance therapy, rehabilitation y health*. Los operadores booleanos utilizados fueron AND y OR, con sus respectivas traducciones al inglés. Con el fin de ampliar la búsqueda de los artículos, se combinaron los descriptores entre sí y se estableció un periodo más amplio (2010-2019).

Tanto la búsqueda como el análisis de la literatura se llevaron a cabo en las bases de datos: PubMed, SCOPUS, SciELO, Science Direct, Cochrane. Los criterios de selección de los artículos fueron: artículos con población de pacientes con falla cardíaca mayores de 18 años vinculados a programas de rehabilitación, resúmenes y textos completos, publicados en español, inglés y portugués, entre 2010 y 2019. Se encontraron 125 artículos y fueron seleccionados 28 teniendo en cuenta los criterios de validez, fiabilidad y aplicabilidad (figura 1). El instrumento utilizado para realizar la lectura crítica de los artículos fueron las guías CASpe. Se realizó una síntesis de los resultados de los artículos seleccionados en 4 categorías temáticas derivadas de los beneficios de la danzaterapia (capacidad funcional, calidad de vida, afrontamiento psicológico y función cognitiva) y características de la danzaterapia (tipo, frecuencia y duración).

Este estudio cumplió con los criterios éticos relacionados con la propiedad intelectual.

### RESULTADOS

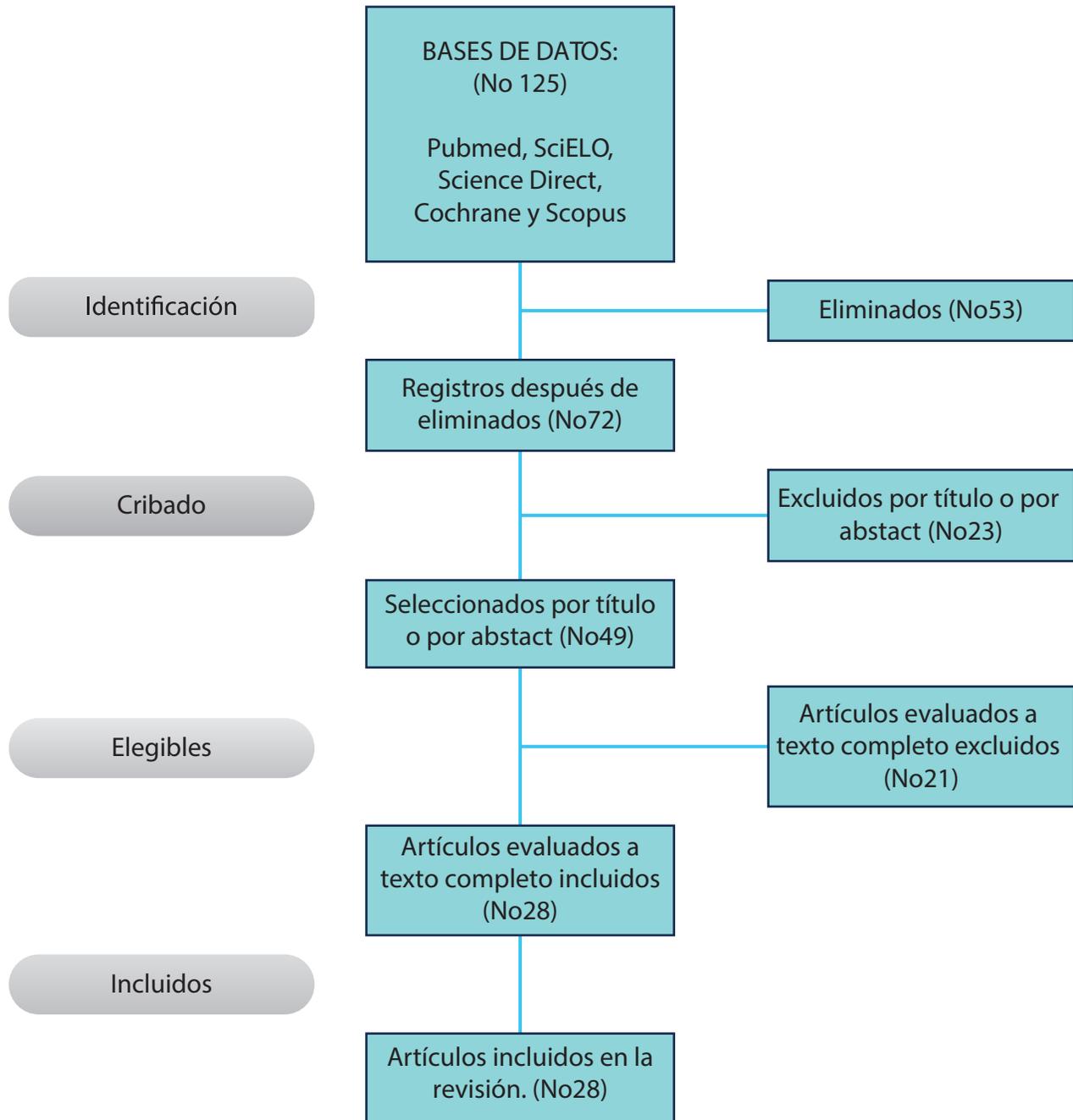
De los 28 artículos seleccionados, el 60,7 % estaba escrito en inglés, el 39,2 % eran revisiones sistemáticas y el 35,7 % ensayos clínicos; llama la atención que se encontraron muy pocos en idioma español, lo que puede indicar la necesidad de realizar estudios en los países de habla hispana (Tabla 1).

A partir de la revisión se identificaron cuatro categorías principales que correspondían a los beneficios de la danzaterapia en el paciente, lo que permitió encontrar un efecto positivo en la capacidad funcional (68 %), seguido en la mejoría de la calidad de vida (14 %) y en un menor porcentaje el afrontamiento psicológico (18 %) y la función cognitiva (7 %) (Tabla 2).

En la tabla 3 se observa que el tipo de danza más utilizadas eran de tipo de salón y la frecuencia era de 2 a 3 veces por semana con una duración de 50 a 60 minutos.

### DISCUSIÓN

Los resultados encontrados en los estudios revisados evidencian los múltiples beneficios de la danzaterapia en el paciente con falla cardíaca. Esto la convierte en

**Figura 1. Cribado de búsqueda y selección de artículos**

Fuente. Elaboración propia.

**Tabla 1. Caracterización de los estudios seleccionados**

		N° de estudios	%
<b>Idioma</b>	Ingles	17	60,7%
	Portugués	6	21,4%
	Español	5	17,8%
	Total	28	100%
<b>Diseño</b>	Revisiones sistemáticas	11	39,2%
	Ensayo Clínico	10	35,7%
	Descriptivos	5	17,8%
	Cualitativos	2	7,1%
	Total	28	100%
<b>Año</b>	2012-2014	7	25%
	2015-2017	11	39,2%
	2018-2019	10	35,7%
	Total	28	100%

Fuente. Elaboración propia.

una herramienta complementaria al protocolo tradicional de rehabilitación, ofrece formas innovadoras, creativas y útiles que ayudan a estimular a los pacientes a hacer ejercicio y adicionalmente, promueve el bienestar psicosocial. Uno de los principales beneficios que destacaron en la revisión fue la capacidad funcional, reflejada en la mejoría de la capacidad oxidativa del músculo esquelético, función endotelial y un incremento del consumo pico de oxígeno.

Gomes *et al.*<sup>8</sup> evidencian que tanto el aumento de la capacidad como la reserva funcional son componentes importantes para mantener la movilidad sin restricciones, la independencia y una alta calidad de vida. Adicionalmente, muestran que la adición de danzaterapia

**Tabla 3. Descripción de los tipos de baile, frecuencia e intensidad en la danza terapia**

		N° de estudios	%
<b>Tipo de Danza</b>	Baile aeróbico	6	21,4%
	Baile de salón	9	32,1%
	Tradicional	1	3,5%
	No específica	12	42,8%
	Total	28	100%
<b>Frecuencia</b>	Menos de 2 sesiones a la semana	3	39,2%
	2 – 3 sesiones a la semana	12	35,7%
	Mas de 3 sesiones a la semana	1	17,8%
	No específica	12	7,1%
	Total	28	100%
<b>Duración</b>	15 – 20 min	1	3,5%
	30 -40 min	7	25%
	50 -60 min	11	39,2%
	No específica	9	32,1%
	Total	28	100%

Fuente. Elaboración propia

**Tabla 2. Distribución de artículos por categorías seleccionadas a partir de la lectura crítica**

Categorías	N° de estudios	%
Capacidad funcional	19	68%
Calidad de vida	4	14%
Afrontamiento psicológico	3	11%
Función cognitiva	2	7%
Total	28	100%

Fuente. Elaboración propia

fue más efectiva que un programa con ejercicio convencional, ya que la danza tiene un efecto positivo en la motivación del paciente, aspecto que puede aumentar la adherencia en el proceso de rehabilitación.

Con relación a la calidad de vida se observó que la danza mejora la autoconciencia y la confianza, al igual que facilita el intercambio de sentimientos. Además, aumenta la aptitud funcional permitiendo que los pacientes realicen sus actividades diarias de manera independiente.

Illesca *et al.*,<sup>9</sup> Strassel *et al.*<sup>10</sup> y Nemes *et al.*<sup>11</sup> afirman que la danzaterapia aumenta la motivación intrínseca y el fomento de la adherencia a los tratamientos, puesto que su adaptabilidad la convierte en una práctica fácil. La interacción en grupo es pieza clave para aumentar su autoeficacia, disminuir el nivel de estrés, abordar sentimientos de depresión, ira, enojo y angustia, además de construir una sólida autoconfianza y autoestima<sup>12</sup>.

De Paule *et al.*,<sup>13</sup> destacan que la mejoría de la calidad de vida es el resultado de la sensación de renovación, la percepción de sentimientos como la acogida y el aprecio, el fortalecimiento de relaciones interpersonales y la disminución del aislamiento social. El componente lúdico y la integración de la música en esta terapia han ayudado a estimular las líneas de vivencias: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Otro beneficio encontrado en los artículos revisados es el afrontamiento psicológico, entendido como el conjunto de respuestas ante una situación estresante y la respuesta para manejarlo. La danza permite una reducción del estado de ansiedad porque genera una conciencia corporal, es decir la vinculación del movimiento a lo que las personas están experimentando emocional y físicamente<sup>14</sup>. A su vez, eleva los niveles de la noradrenalina y serotonina, lo cual mejora el estado emocional, disminuye estados depresivos y optimiza los patrones de sueño<sup>15</sup>.

La música utilizada en la danza actúa como un detonante de sentimientos positivos, lo cual amortigua los momentos de estrés, soledad y ansiedad. Su componente estético puede generar pasión y puede contribuir al desarrollo físico, intelectual y social. Su versatilidad permite que se pueda ajustar para adaptarse a la edad de la población objetivo, a las limitaciones físicas y a la cultura<sup>16,17</sup>.

Según Padilla y Coterón<sup>18</sup> y Merom *et al.*,<sup>19</sup> este afrontamiento se logra por medio de los componentes so-

ciales y de entretenimiento de la danza. Estos permiten una adaptación más eficiente frente a estresores mentales diarios, promueven el bienestar y contribuyen a superar eventos atemorizantes. La expresión de emociones a través del movimiento permite relevar estados de ánimo, analizar problemas, encontrar soluciones constructivas para la vida cotidiana y mejorar tanto la imagen corporal como la autoestima.

Algo semejante encontraron Illesca *et al.*<sup>9</sup> y Strassel *et al.*,<sup>10</sup> quienes reafirman que la danzaterapia en pacientes con falla cardíaca y otras comorbilidades permite abrir un canal de expresión y escucha del cuerpo para que puedan aflorar sus sensaciones, vivencias y recuerdos. Esta también contribuye a aumentar el sentimiento de libertad y autonomía, disminuir el nivel de estrés, abordar sentimientos de depresión, ira, enojo y angustia, a reconectarse con el propio cuerpo y construir una sólida autoconfianza y autoestima.

Otro aspecto fundamental de la danzaterapia es su contribución en la función cognitiva: la planificación de los movimientos, su repetición y la memorización de los pasos coreográficos pueden aumentar la atención y concentración, lo cual mejora sustancialmente la función cognitiva<sup>20</sup>.

Alpert<sup>21</sup> muestra que la música activa la corteza temporal, prefrontal y occipital implicada en la afectividad, la memoria, el reconocimiento, el procesamiento espacio temporal y la recordación de hechos del pasado para llevarlos al presente. Foroni *et al.*<sup>22</sup> mencionan que este componente tiene una gran repercusión a nivel cognitivo, pues la música estimula la parte de la memoria aguda por medio de la activación de partes específicas del cerebro. Esto significa que a largo plazo podría llegar a ser un factor preventivo en el deterioro cognitivo, lo que convierte a esta práctica en una de las más completas y efectivas en el tratamiento de personas con enfermedades no transmisibles.

Otro aspecto importante para garantizar los beneficios de esta terapia son las características que se debe considerar al implementar como el tipo de baile, la frecuencia y duración.

Frente a la selección adecuada del tipo de la danza, Kiepe *et al.*,<sup>23</sup> Monte *et al.*,<sup>24</sup> Castro *et al.*,<sup>25</sup> S.Jitesh y Gayatri<sup>26</sup> identificaron que el baile de salón hay movimientos sencillos y repetitivos, lo que logra un gasto energético y minimiza el riesgo de caídas. Se inicia con bailes sencillos que no comprometan la seguridad de la persona durante o después de la práctica; entre los más recomendados se encuentran el chachachá, vals, salsa, mambo, tango y taichí. Se encontró que los bailes de salón, como el tango y el vals, mejoran el equilibrio y la coordinación, además otorgan beneficios en la función cardiopulmonar.

Kaski *et al.*<sup>27</sup> muestran que el tango es la forma musical más estudiada. La combinación de pasos que implica un inicio y cese frecuente del movimiento, los cambios de dirección y la variación rítmica favorecen equilibrio y movimiento en los pacientes. A su vez, el taichí<sup>28</sup> es un baile de salón muy recomendado en el grupo poblacional; se considera una forma de actividad física de baja intensidad originaria de China y ha ganado popularidad

en los países occidentales como una forma alternativa de ejercicio. Se han encontrado efectos positivos sobre el control del equilibrio, la flexibilidad, la aptitud cardiovascular, el dolor, la fatiga y el insomnio, así como efectos sobre el bienestar psicológico, incluido un mejor estado de ánimo y la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

Hay que mencionar que el baile de salón ha sido un medio de acondicionamiento físico con la adopción de diversos ritmos. El objetivo es mantener a los pacientes activos el mayor tiempo posible, alcanzar una mejor respuesta cronotrópica y mejorar las cifras de presión arterial. Belardineli *et al.*<sup>29</sup> subrayan que el baile de salón parece ser una forma más eficaz de hacer que las personas participen en un programa de ejercicios porque es simplemente más agradable bailar y disfrutar de la interacción social.

A pesar de que se describe que el baile de salón, el tango y el taichí son tipos de danza que han mostrado importantes beneficios en la condición física y emocional, se requieren más estudios primarios de tipo experimental que permitan evaluar su efectividad para poder establecer un grado de recomendación.

Con relación a la frecuencia, De Souza *et al.*<sup>30</sup> y Castro *et al.*<sup>25</sup> señala que la danzaterapia se debe desarrollar de manera constante y controlada. La mayoría de los estudios encontraron que el número ideal de sesiones es de 2 a 3 a la semana. El número de sesiones aplicadas promueve una mayor adherencia por parte del paciente a la terapia y garantiza mayor compromiso y posibilidad de integrarlo a su vida diaria.

La danzaterapia se considera de una intensidad baja a moderada y la duración de la sesión es de 50 a 60 minutos en promedio. Estos parámetros se establecen de acuerdo con las comorbilidades de los pacientes y la capacidad cardiopulmonar para alcanzar un metabolismo aeróbico. Otro aspecto fundamental para determinar la duración es que los pacientes tuvieran el tiempo para el aprendizaje de los pasos y su integración.

Al mismo tiempo, Merom<sup>19</sup> determinó que la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular es mayor si se implementa la danza a una intensidad moderada en comparación con el ejercicio tradicional de caminar. Resaltan que ejercicios como caminar o bailar a baja intensidad no reducen el riesgo de muerte en este tipo de enfermedades; sin embargo, estas dos actividades en una intensidad moderada son protectoras.

Con lo anterior, el profesional de enfermería no solo debe conocer los múltiples beneficios de la danzaterapia para su implementación; también se requiere de la estandarización de un protocolo que integre el tipo de baile, la frecuencia, la intensidad y la duración, al igual que el trabajo conjunto con profesionales de otras disciplinas, formados en este tipo de terapia para garantizar la seguridad y los objetivos terapéuticos. La integración de esta terapia en la práctica diaria permitirá ampliar la cobertura de la población, ya que se puede ajustar y adaptar a cualquier edad y presencia de limitación física o psicológica. Igualmente, se mejora la adherencia al ejercicio porque se mantendrá durante el tiempo ya que es una técnica que incluye mayores entornos sociales,

con más interacción y entretenimiento, lo cual motiva al individuo a practicarla con más frecuencia.

Finalmente, se debe considerar como un método que, integrado a los programas de rehabilitación en los pacientes con falla cardíaca, favorece la interacción social, y se convierte en una terapia psicológica de afrontamiento frente a su padecimiento crónico, que incentiva la expresión de emociones y la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

## CONCLUSIÓN

La danzaterapia mejora la capacidad oxidativa del músculo esquelético, función endotelial y un incremento del consumo pico de oxígeno. Aumenta la aptitud funcional, la atención y concentración, incrementa la motivación intrínseca, promueve el afrontamiento psicológico y mejora la calidad de vida.

La danzaterapia se convierte en una herramienta novedosa, útil y de bajo costo que debe ser integrada en el cuidado de los pacientes con falla cardíaca para promover un bienestar físico y psicosocial, y de esta manera alcanzar un alto grado de empoderamiento en el manejo de su enfermedad.

## CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno

## FINANCIACIÓN

Vicerrectoría de investigación. Pontificia Universidad Javeriana.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. [Aguirre A, Miró O. Prevalencia de factores precipitantes de insuficiencia cardíaca aguda y su impacto pronóstico: una revisión sistemática. Emergencias \(St. Vicenç dels Horts\). 2016; 29 \(3\): 185-193.](#)
2. [Quiroz-Mora C, Serrato-Ramírez M, Bergonzoli-Peláez G. Factores asociados con la adherencia a la actividad física en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles. Revista de Salud Pública. 2018; 20 \(4\): 460-464. DOI: 10.15446/rsap.V20n4.62959](#)
3. [Myers J, Brawner CA, Haykowsky MJ, Taylor RS. Prognosis: Does Exercise Training Reduce Adverse Events in Heart Failure? Heart Fail Clin. 2015; 11 \(1\): 59-72. DOI: 10.1016/j.hfc.2014.08.012.](#)
4. [Clark A., King K., Spaling M. Factors influencing participation in cardiac rehabilitation programmes after referral and initial attendance: qualitative systematic review and meta-synthesis. Clin Rehab. 2013;27\(10\):948-59. DOI: 10.1177/0269215513481046.](#)
5. [Conraads V, Deaton C, Piotrowicz E, Santaularia N, Tierney S, Piepoli M et al. Adherence of Heart Failure Patients to Exercise: Barriers and Possible Solutions a Position Statement of the Study Group on Exercise Training in Heart Failure of the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology. European Journal of Heart Failure. 2012; 5 \(14\): 451-458. DOI:10.1093/eurjhf/hfs048.](#)
6. [Strassel JK, Cherkin DC, Steuten L, Sherman KJ, Vrijhoef HJM. A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy. Altern Ther Health Med. 2011; 17 \(3\): 50-59.](#)
7. [Park L, Dracup K, Whooley M, McCulloch C, Lai S, Howie-Esquivel J. Sedentary Lifestyle Associated with Mortality in Rural Patients with Heart Failure. European Journal of Cardiovascular Nursing. 2019;18 \(4\): 318-324. DOI:10.1177/1474515118822967](#)
8. [Rohm D, Reynolds K, Sidell M, Brar S, Ghai N, Sternfeld B et al. Effects of Physical Activity and Sedentary Time on the Risk of Heart Failure. Circulation: Heart Failure.2014; 7 \(1\): 21-27. DOI: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.113.000529](#)
9. [Gomes N, Menezes M, Oliveira V. Dance Therapy In Patients with Chronic Heart Failure: A Systematic Review and a Meta-Analysis". Clinical Rehabilitation. 2014; 28 \(12\): 1172-1179. DOI: 10.1177/0269215514534089.](#)
10. [Illesca M, González M, Soto S, Huala V, Gonzalez L, Cabezas M. Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. Archivos de Medicina. 2019; 19 \(1\): 66-73. DOI:10.30554/archmed.19.1.2802.2019](#)
11. [Nemes B, Pirlog R, Tartamus D, Capusan C, Fodor D. The Role of Dance Therapy in the Rehabilitation of Parkinson Disease Patients. Balneo Research Journal. 2019; 10 \(3\): 300-304. DOI:10.12680/balneo.2019.272](#)
12. [Bradt J, Shim M, Goodwill SW. Dance/Movement Therapy for Improving Psychological and Physical Outcomes in Cancer Patients. Cochrane Database Syst Rev. 2015; 1 \(1\) DOI:10.1002/14651858.CD007103.pub3](#)
13. [De Paula R, Do Carmo E, De Paula L, Schwartz G, Riani J. Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. Cad Bras Ter Ocup. 2018; 26 \(3\): 668-679. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoar1111](#)
14. [Sarudiansky M. Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos Psicología Iberoamericana. 2013; 21 \(2\): 19-28.](#)
15. [Murrock C, Heifner C. Effects of Dance on Depression, Physical Function, and Disability in Underserved Adults. Journal of Aging and Physical Activity. 2013; 22 \(3\): 380-385. DOI: 10.1123/JAPA.2013-0003](#)
16. [Wikstrom B. Older adults and the arts: The Importance of Aesthetic Forms of Expression in Later Life. Journal Gerontology Nursing. 2004; 30 \(9\): 30-36. DOI: 10.3928/0098-9134-20040901-07](#)

17. [Mullen R, Davis J, Polatajko H. Passion in the Performing Arts: Clarifying Active Occupational Participation. Journal Work. 2012; 41 \(1\): 15-25. DOI:10.3233/WOR-2012-1236](#)
18. [Padilla C, Coterón J. ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2013; \(24\): 194-197.](#)
19. [Merom D, Ding D, Stamatakis E. Dancing Participation and Cardiovascular Disease Mortality. American Journal Of Preventive Medicine. 2016; 50 \(6\): 756-760. DOI:10.1016/j.amepre.2016.01.004.](#)
20. [Koch S, Kunz T, Lykou S, Cruz R. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A meta-analysis. 2014; 41\(1\): 46-64. DOI: 10.1016/j.aip.2013.10.004](#)
21. [Alpert P. The Health Benefits of Dance. Sage Journals. 2010; 23 \(2\): 155-157. DOI: 10.1177/1084822310384689](#)
22. [Feroni L, Reis M., Carbinatto M, Silveira M, Kauchakje L. Promoção da saúde: benefícios através da dança. Revista Família Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social. 2015; 3 \(3\): 228-234.](#)
23. [Kiepe M, Stöckigt B, Keil, T. Effects of Dance Therapy and Ballroom Dances on Physical and Mental Illnesses: A Systematic Review. The Arts in Psychotherapy. 2012; 39 \(5\): 404-411. DOI: 10.1016/j.aip.2012.06.001](#)
24. [Monte F, De Carvalho T, Kessler V, et al. Effects of a Dance Program on the Chronotropic Response of Participants in a Cardiopulmonary and Metabolic Rehabilitation. Circulation. 2010; 122 \(2\): 35.](#)
25. [Castro I, Bründchen D, Quites M, Casas S, Quites M. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. Rev Bras Cardiol. 2011; 24 \(1\): 26-32.](#)
26. [Jitesh S, Gayatri D. Effect of Zumba Dance on Blood Pressure. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 2016; 8 \(6\): 501-505.](#)
27. [Kaski D, Allum J, Bronstein A, Dominguez R. Applying Anodal tDCS During Tango Dancing in a Patient with Parkinson's Disease. Neuroscience Letters. 2014; 568: 39-43. DOI: 10.1016/j.neulet.2014.03.043](#)
28. [Pan L, Yan J, Guo Y, Yan J. Effects of Tai Chi Training on Exercise Capacity and Quality of Life in Patients with Chronic Heart Failure: A Meta-Analysis. European Journal of Heart Failure. 2014; 15 \(3\): 316-323. DOI: 10.1093/eurjhf/hfs170](#)
29. [Belardinelli R, Lacalaprice F, Ventrella C. Facenda Baile de vals en pacientes con insuficiencia cardiaca crónica: nueva forma de entrenamiento físico. Circulación: Heart Failure. 2008; 1 \(2\):107-114.](#)
30. [De Souza F, De Castro I, Carvalho V, De Carvalho T, Bertoldo T. Dança de salão: respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2013; 15 \(2\): 155-163. DOI: 10.5007/1980-0037.2013v15n2p155](#)