

ESTUDIO DE LA UGR, EN COLABORACIÓN CON LA COMPAÑÍA DE CIRCO ZEN DEL SUR

## Espectáculos de danza y música para mejorar la salud física y emocional

Investigadores españoles han estudiado por primera vez desde un punto de vista científico cuál es el impacto emocional y fisiológico que ejercen sobre los espectadores las artes escénicas. Los resultados subrayan que las emociones y sensaciones más experimentadas y anotadas por los participantes tras finalizar la actuación fueron alegría, tranquilidad, relajación y motivación.

UGRdivulga

10/11/2015 09:03 CEST



Los investigadores de la Universidad de Granada Belén Rueda y Carlos López, autores de este trabajo. / JAIME LINARES

Científicos de la [Universidad de Granada](#), en colaboración con la compañía de circo contemporáneo Zen del Sur, han analizado por primera vez desde un punto de vista científico cuál es el impacto emocional y fisiológico que ejercen sobre los espectadores las artes escénicas, concretamente una representación de música y danza.

Para ello, los autores diseñaron un programa de intervención consistente en la observación de un espectáculo de danza-circo con música en directo, así como la realización de una serie de ejercicios relacionados con la identificación de recursos expresivos de movimiento y musicales.

En un estudio piloto pionero, los investigadores han demostrado que asistir con frecuencia a espectáculos artísticos de este tipo puede mejorar notablemente la calidad de vida y la salud de los pacientes, ya que las artes escénicas pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y emocionales.

---

Los investigadores han demostrado que asistir con frecuencia a espectáculos artísticos puede mejorar notablemente la calidad de vida y la salud de los pacientes

Su trabajo revela que incluir las artes escénicas como un hábito de vida puede ser muy beneficioso para la salud, “no solo como forma de ocio y de entretenimiento, sino también como una herramienta que contribuye al bienestar y la gestión emocional, y al desarrollo de las habilidades comunicativas a través del uso del lenguaje corporal y sus recursos expresivos, a diferencia de otras actividades como el ocio digital o las redes sociales”, explican Carlos López Aragón y Belén Rueda Villén, autores de esta investigación.

### **Un científico que también baila**

Para llevar a cabo este trabajo, los científicos realizaron un experimento con alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UGR, que asistieron como espectadores a varias representaciones de música y danza a cargo de la compañía Zen del Sur, pionera en España por aunar arte y ciencia. Y es que se da la circunstancia de que López Aragón es, además de investigador, bailarín y músico de la compañía.

A los participantes se les registró mediante pulsómetros la frecuencia cardíaca (Fc) durante el espectáculo, y se les aplicaron una serie de

cuestionarios para medir su estado de ánimo en el transcurso del mismo.

Los resultados demostraron que los sujetos reaccionaron fisiológica y emocionalmente a las diferentes escenas del espectáculo, incrementándose su Fc en los momentos de mayor tensión de los bailarines-acróbatas y reduciéndose en aquellos momentos donde la música y los movimientos de los artistas se ejecutaban a una intensidad suave y tiempo lento.

“Nuestro trabajo ha confirmado que existe una correlación directa entre el impacto emocional y el fisiológico, es decir, entre lo que los espectadores afirmaban haber sentido de forma subjetiva al presenciar el espectáculo (independientemente de que éste les gustara o no) y lo que la medida objetiva de su frecuencia cardíaca nos indica”, explican López y Rueda.

---

Los sujetos reaccionaron fisiológica y emocionalmente a las escenas del espectáculo, incrementándose su frecuencia cardíaca en los momentos de tensión

### **Impacto emocional y fisiológico**

Los resultados muestran diferencias significativas sobre la autoestima ( $,046$ ) y sobre el factor tensión ( $,058$ ) y fatiga ( $,000$ ) del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de los participantes, es decir, una reducción en estas dos variables emocionales que se corresponde con un descenso de la Fc en fragmentos temporales concretos de la obra y responde a la intención narrativa de los artistas.

“La obra intentaba describir un sendero hacia un estado emocional de equilibrio y tranquilidad a través del diálogo entre música, movimiento y el control corporal”, sostienen. En consonancia, las emociones y sensaciones más experimentadas y anotadas por los participantes tras finalizar la actuación fueron alegría, tranquilidad, relajación y motivación.

Los investigadores se muestran convencidos de que “es posible modificar el estado de ánimo del espectador mediante la danza y la música, y de que el contacto con este tipo de actividades artísticas puede incidir positivamente

sobre la salud. Este es un recurso que se debe aprovechar para elaborar programas de intervención que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas”, apuntan.

Aunque advierten de que hay que seguir profundizando en esta línea de investigación con estudios adicionales, los expertos destacan la necesidad de que el espectador sea un elemento activo de la representación, en lugar de pasivo, porque las artes escénicas pueden ser una estupenda herramienta para generar hábitos de vida saludables en las personas”.

“Además, la información y el ‘feedback’ que el espectador nos ofrece sobre lo que han sentido al ver la obra y cómo les ha afectado emocionalmente puede ayudar a las compañías artísticas a mejorar la calidad o intención comunicativa de su obra”, concluyen.

#### Referencias bibliográficas:

Moledo, C. P., & López, J. C. (2013). ¿ Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 194-197.

Rueda Villén, B (2013) Música y Danza como vehículo de Expresión de Emociones. Revista Retos. Monográfico de expresión Corporal

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ARTE | CIENCIA | EMOCIÓN |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

