

La dansa com a experiència artística per a persones grans amb demència


Susana Pérez Testor¹, Teresa Pérez Testor², Ainhoa Nieto Guisado¹

¹ Grup de recerca en Salut, Activitat Física i Esport, Universitat Ramon Llull

² Coordinadora del programa per a persones grans d'Apropa Cultura

susanapt@blanquerna.url.edu | 

tpereztestor@gmail.com

ainhoang@blanquerna.url.edu | 

Recepció: 28/01/2024, acceptació: 29/05/2024, publicació: 30/12/2024

Resum: La dansa és un llenguatge corporal que pot ajudar les persones grans amb demència a mantenir-se actives, reduir el sedentarisme i participar en experiències noves. Es presenten breument quatre projectes realitzats a Catalunya: «Programa Alzheimer CCCB», «Moviment i cultura», «Ballant amb l'Alzheimer» i «La Dansa s'Apropa». En aquestes experiències artístiques les persones grans han participat en sessions de dansa adaptades a les seves capacitats, on queda palès que el llenguatge de la dansa, juntament amb altres llenguatges artístics, és una eina valuosa que pot ajudar les persones a viure una vida més saludable i que aporta benestar.

Paraules clau: dansa, demència, persones grans.

La danza como experiencia artística para personas mayores con demencia

Resumen: La danza es un lenguaje corporal que puede ayudar a las personas mayores con demencia a mantenerse activas, reducir el sedentarismo y participar en nuevas experiencias. Se presentan brevemente cuatro proyectos realizados en Cataluña: «Programa Alzheimer CCCB», «Movimiento y cultura», «Bailando con el Alzheimer» y «La danza se acerca». En estas experiencias artísticas, las personas mayores han participado en sesiones de danza adaptadas a sus capacidades, donde queda patente que el lenguaje de la danza, junto con otros lenguajes artísticos, es una valiosa herramienta que puede ayudar a las personas a vivir una vida más saludable y que aporta bienestar.

Palabras clave: danza, demencia, personas mayores.

Dance as a driver of artistic experiences for senior citizens with dementia

Abstract: Dance is a corporal language that can help senior citizens with dementia maintain themselves active. Dance also helps reduce a sedentary lifestyle and allow for new experiences. We present four projects created in Catalonia: «Alzheimer's Program CCCB»

La dansa com a experiència artística per a persones grans amb demència

© Susana Pérez Testor, Teresa Pérez Testor, Ainhoa Nieto Guisado (2024)

Llengua, Societat i Comunicació, núm. 22

<http://revistes.ub/index.php/LSC/>

ISSN:1697-5928

lsc@ub.edu

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

doi:10.1344/LSC-2024.22.8

«Movement and Culture», «Dancing with Alzheimer», «Dance Approaches». These four projects have allowed senior citizens to participate in various sessions, which are adapted to their necessities and abilities. With these artistic experiences, it is evident that the art of dancing, combined with other artistic expressions, is a valuable tool that can help human beings live a much healthier lifestyle and delivers a positive wellbeing.

Keywords: dance, dementia, senior citizens.

1. LA DANSA COM A LLENGUATGE NO VERBAL

La dansa és un llenguatge que pot ser apreciat per persones de totes les cultures i que permet comunicar-se i crear un sentiment de comunitat. És una forma d'art expressiva que utilitza el cos humà per crear moviments significatius i comunicar emocions i idees.

Cada persona té un repertori de moviments que porta incorporat un vocabulari corporal similar al de les paraules que conformen el llenguatge verbal. Una de les seves característiques més conegudes és el component personal, format per un nombre concret i específic de moviments que permeten conèixer els nostres interlocutors, sense paraules, a partir dels moviments individuals susceptibles de ser interpretats. Per exemple, per a un psicoanalista la postura d'un pacient pot aportar una valuosa informació que reveli les claus de la naturalesa dels seus problemes, que no és capaç de verbalitzar (Davis, 2004). Marta Graham, ballarina i coreògrafa de dansa, explica que, cap a l'any 1905, el seu pare, George Greenfield Graham, especialista en «malalties nervioses» —actualment correspondria a l'especialitat de psiquiatria—, va invitar una pacient a sopar amb la seva família.

Marta Graham (1995) relata:

Per estrany que sembli, la pacient del meu pare quasi no va badar boca i, que jo recordi, quasi no va aixecar el cap del plat i va preferir seure, una mica inclinada, embolicada en el seu propi cos. Semblava impacient, una mica nerviosa. Quan el meu pare va tornar després d'acompanyar-la a casa, li vaig preguntar per què actuava d'aquella manera i ell em va dir que no es trobava gaire bé i que el seu cos ho expressava. Tots expliquem la nostra història encara que no parlem. El moviment mai no menteix. (p. 28)

Aquesta història ens mostra un exemple del poder de comunicació del llenguatge corporal. La persona observadora pot utilitzar el moviment per conèixer la interlocutora en absència de paraules o d'incoherència entre el discurs verbal i el corporal. Les paraules poden mentir i intentar disfressar el discurs verbal, però el moviment, principalment espontani, ens descobreix la intenció, sigui conscient o inconscient, dels seus actes.

Actualment, seguint Castellanos (2022), sabem que la postura corporal i la postura mental es fusionen en el cervell, concretament a l'ínsula. L'activitat motora somàtica regula la postura i el moviment i informa el cervell.

La pràctica de la dansa proporciona un ampli registre de moviments a la població més activa. En el cas de la població més sedentària, podem observar les conseqüències negatives de la reducció dels moviments corporals. En reduir la capacitat d'expressar-se, es redueix la possibilitat de ser comprès. Un dels col·lectius més afectats és el de les persones grans amb demència, afecció que comporta en general un deteriorament físic i mental. La bona notícia, segons Trejo (2020), és que amb exercici lleu o moderat es produeixen beneficis a tots els nivells fisiològics. Si amb els anys ja no és possible caminar, es poden fer altres moviments. Tota activitat és beneficiosa.

La dansa com a experiència artística per a persones grans amb demència

© Susana Pérez Testor, Teresa Pérez Testor, Ainhoa Nieto Guisado (2024)

Llengua, Societat i Comunicació, núm. 22

<http://revistes.ub/index.php/LSC/>

ISSN:1697-5928

lsc@ub.edu

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

doi:10.1344/LSC-2024.22.8

2. LA DEMÈNCIA EN PERSONES GRANS

Segons l'OMS, l'Organització Mundial de la Salut (2023), la demència és el resultat de diverses malalties i lesions que afecten el cervell. Actualment és una de les causes principals de discapacitat i dependència entre la gent gran a tot el món. Els límits entre les diferents formes de demència són difusos i freqüentment en coexisteixen formes mixtes. La més comuna és la malaltia d'Alzheimer i pot representar entre un 60 % i un 70 % dels casos.

En cada persona es manifesta de manera diferent, segons les condicions de salut i el funcionament cognitiu de la persona abans d'emmalaltir. Afecta les dones tant directament com indirectament. Aquestes presenten uns índexs més elevats d'anys de vida i també són les responsables del 70 % de les hores de cura que reben les persones que viuen amb demència.

Té conseqüències físiques, psicològiques, socials i econòmiques, no només per a les persones que viuen amb la malaltia, sinó també per als cuidadors, les famílies i la societat en general. Sovint hi ha una manca de conscienciació i de comprensió de la demència, cosa que pot causar estigmatització i suposar un obstacle per al diagnòstic i l'atenció. L'OMS reconeix la demència com una prioritat de salut pública. El maig del 2017, l'Assemblea Mundial de la Salut va aprovar el Pla d'Acció Global sobre la Resposta de Salut Pública a la Demència 2017-2025 (OMS, 2023).

3. LA DANSA COM A TRACTAMENT NO FARMACOLÒGIC: PROJECTES DESENVOLUPATS

Generalment, el primer símptoma que es detecta en les persones grans amb demència és la pèrdua de memòria immediata i després, progressivament, es van manifestant altres símptomes, com desorientació, afàsia, apràxia, agnòsia, aprosèxia, pèrdua de l'esquema corporal, pèrdua de l'expressió facial i alteracions de conducta (Fernández, 2011).

Actualment no es coneix un tractament farmacològic que pugui curar la malaltia, però segons diversos estudis el tractament no farmacològic pot ajudar a millorar la qualitat de vida de les persones que la pateixen (OMS, 2023). En aquest article ens centrem en el tractament no farmacològic.

Estudis especialitzats suggereixen que l'activitat física i les disciplines artístiques com la dansa i la música estimulen el cervell, mantenen l'activitat física diària, proporcionen autoestima i benestar i afavoreixen la interacció entre les persones en un ambient socialitzador (Chancellor et al., 2014; Hernández et al., 2015; Nascimento et al., 2016). Les evidències que demostren que l'exercici físic i les arts escèniques són eines útils com a estratègies no farmacològiques en el tractament de les demències estan creixent, però altres estudis realitzats darrerament encara mostren debilitats metodològiques, com ara la mida reduïda de la mostra i l'absència d'un grup de control (Schroeder et al., 2022; Ruiz-Muelle i López-Rodríguez, 2019).

La dansa és una disciplina artística on s'utilitza el moviment corporal com a forma d'expressió. Pot combatre el sedentarisme en poder ser practicada per persones de totes les edats i nivells d'habilitat i impacta potencialment tant en la ment com en la salut física. Tal com es pot extreure de l'informe de l'OMS, on s'analitzen més de nou-centes publicacions sobre art i salut, les activitats artístiques són eines que poden millorar la qualitat de vida (Fancourt i Finn, 2019).

La nostra experiència es fonamenta en el desenvolupament de diversos programes compartits amb diferents especialistes i diferents institucions: en centres de dia, residències de gent gran, terapeutes ocupacionals, cuidadors, musicoterapeutes, ballarins i coreògrafs.

La dansa com a experiència artística per a persones grans amb demència

© Susana Pérez Testor, Teresa Pérez Testor, Ainhoa Nieto Guisado (2024)

Llengua, Societat i Comunicació, núm. 22

<http://revistes.ub/index.php/LSC/>

ISSN:1697-5928

lsc@ub.edu

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

doi:10.1344/LSC-2024.22.8

El primer programa Alzheimer es va iniciar l'any 2010 al Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB), i des de llavors s'ofereixen visites comentades per a les persones amb la malaltia d'Alzheimer i altres demències, les seves famílies i el personal cuidador. Vam aprendre les condicions més adients per organitzar les visites. Per exemple, sempre que és possible, es realitzen quan el museu està tancat al públic en general per oferir un entorn adaptat a les necessitats de les persones amb demència. Això inclou elements com ara la il·luminació, el soroll i els desplaçaments per l'espai. En aquest cas, el dia més adient és dilluns al matí. La visita té una duració d'una hora entre les 11 h i les 13 h, que és quan tenen més capacitat per mantenir l'atenció i generalment estan menys fatigades. Els grups estan formats per entre vuit i dotze persones amb demència, a més a més dels familiars i cuidadors, per poder proporcionar al màxim una atenció centrada en la persona (Kitwood, 2003).

L'atenció centrada en la persona (ACP) és un model d'atenció que es basa en el respecte a la dignitat, l'autonomia i els drets de la persona. En el cas de les persones grans amb demència, l'ACP s'orienta a proporcionar una atenció individualitzada, centrada en les seves necessitats i preferències, i que ajudi a mantenir la seva qualitat de vida i autonomia el màxim de temps possible. La visita s'organitza a partir de quatre o cinc punts d'interès de l'exposició, on es realitzen parades per mantenir un diàleg amb els participants. Es provoca que puguin explicar o reviuir experiències connectant amb el passat personal i fent un treball de reminiscència.

A partir d'aquesta primera experiència, el 2012, de la mà del CCCB, es va iniciar el programa Moviment i Cultura als estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a Blanquerna, a la Universitat Ramon Llull. En aquest cas, el projecte va néixer amb una doble voluntat: continuar oferint una sortida a les persones amb demència, cuidadors i familiars i proporcionar un paper actiu i protagonista, en un entorn real i també fora de la institució —en aquest cas, la universitat— a un grup d'estudiants. El grup d'estudiants, entre dotze i quinze, dissenya una intervenció d'expressió corporal juntament amb un grup de persones grans. Fins a l'actualitat s'han desenvolupat vint projectes i hi han participat tres-cents estudiants i cent vuitanta persones grans amb demència de l'Associació de Familiars de Persones amb Alzheimer i altres Demències de Barcelona (AFAB).

A partir del 2015, en l'àmbit de l'educació, la salut i les arts, es va iniciar el projecte «Ballant amb l'Alzheimer». Fins ara hi han col·laborat diferents institucions, com l'Institut del Teatre de Barcelona, El Musical de Bellaterra, el Museu Episcopal i el Centre Cívic Can Pau Raba de Vic o Sant Andreu Salut de Manresa. Amb aquest projecte la dansa pren protagonisme.

El 2020, amb el projecte «El Museu s'Apropa», i el 2022, amb el projecte «La Dansa s'Apropa», liderats per l'Institut Municipal de Serveis Socials (IMSS) de l'Ajuntament de Barcelona, Apropa Cultura i la col·laboració del Mercat de les Flors, la dansa es va consolidar com a disciplina que permetia desenvolupar tots els elements que havíem treballat fins al moment: mantenir físicament actives les persones que participen en el projecte realitzant exercici físic, ampliar el repertori de moviments, reforçar el llenguatge verbal cantant lletres de cançons que reconeixen, compartir experiències familiars, participar en experiències noves visitant exposicions als museus i interaccionant amb les obres exposades, anar al teatre, visualitzar seqüències de pel·lícules i participar en espectacles a la mateixa residència.

En aquests projectes, fonamentats en experiències artístiques, queda palès que el llenguatge de la dansa, juntament amb altres llenguatges artístics, és una eina valuosa que pot ajudar les persones a viure una vida més saludable i plena i que els pot aportar qualitat de vida.

La dansa com a experiència artística per a persones grans amb demència

© Susana Pérez Testor, Teresa Pérez Testor, Ainhoa Nieto Guisado (2024)

Llengua, Societat i Comunicació, núm. 22

<http://revistes.ub/index.php/LSC/>

ISSN:1697-5928

lsc@ub.edu

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

doi:10.1344/LSC-2024.22.8

4. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- CASTELLANOS, N. (2022). *Neurociencia del cuerpo*. Kairós.
- CHANCELLOR, B., DUNCAN, A., I CHATTERJEE, A. (2014). Art Therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Alzheimer Disease*, 39(1), 1-11.
- DAVIS, F. (2004). *La comunicación no verbal*. Alianza Editorial.
- FANCOURT, D. i FINN, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving Health and well-being? *World Health Organization Office for Europe*, 67.
- FERNÁNDEZ, L. (2011) (Coord.). *Guía práctica para familiares de enfermos de Alzheimer*. Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía - Clece Servicios Sociales.
- GRAHAM, M. (1995). *Martha Graham*. Circe.
- HERNÁNDEZ, S., SANDRESCHI, P., DA SILVA, F., ARANCIBIA, B., DA SILVA, R., GUTIERRES, P., I ANDRADE, A. (2015). What are the Benefits of Exercise for Alzheimer's Disease? A Systematic Review of the Past 10 Years. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23, 659-668.
- KITWOOD, T. (2003). Person and process in dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8, 541-545.
- NASCIMIENTO, C. M., VARELA, S., AYÁN, C., I CANCELA, J. M. (2016). Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9, 32-40.
- Organització Mundial de la Salut (2023). *Informe Mundial de la Demencia*. Organització Mundial de la Salut. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- RUIZ-MUELLE, A. I LÓPEZ-RODRIGUES, M. (2019). Dance for People with Alzheimer's Disease: A Systematic Review. *Current Alzheimer Research*, 16(10), 919-933.
- SCHROEDER, H., HAUSSERMANN, P. I FLEINER, T. (2022). Dance-Specific Activity in People Living with Dementia: A Conceptual Framework and Systematics Review of Its Effects on Neuropsychiatric Symptoms. *Journal Geriatric Psychiatry*, 36(3), 175-184.
- TREJO, J. L., I SANFELIU, C. (2020). *Cerebro y ejercicio*. CSIC.