

“INFLUENCIA DEL BAILE RECREATIVO EN EL ESTADO DE ÁNIMO Y AUTOESTIMA DE PERSONAS ADULTAS.”

“INFLUENCE RECREATIONAL DANCE IN THE MOOD AND SELF- ESTEEM OF ADULTS.”

Investigadora: María Gabriela Bernardes Soljancic¹

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”²
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

241

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo determinar si hay diferencias en el Estado de Ánimo y la Autoestima de personas adultas que practican baile recreativo en comparación a las que no lo hacen. Para el cumplimiento del propósito se utilizó un diseño de comparación de tres grupos independientes, utilizándose el Inventario de Depresión de Beck y la Escala de Autoestima de Rosenberg. El análisis de datos se realizó mediante el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales en su versión 11.5 y el contraste de hipótesis informa que a un nivel de significación de 0,05 las personas que bailan presentan mejores niveles de Estado de Ánimo y Autoestima.

Palabras claves: Baile recreativo, Estado de ánimo, Autoestima, Sedentarismo.

Abstract

This study aims to determine whether there are differences in the Depression and Self-esteem of adults who engage in recreational dancing compared to those who do not. To fulfill the purpose a design comparison of three independent groups was used the Beck Depression Inventory and the Rosenberg Self-Esteem Scale was administered. The data analysis was performed using the Statistical Package for Social Sciences version 11.5 and the reports hypothesis testing states that people who dance have better levels of Mood and Self-Esteem.

Key words: Recreational Dance, Mood, Self-Esteem, sedentary.

¹ Investigadora para la tesis de grado en Psicología por la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional de Asunción. E-mail: ga.bersol@hotmail.com

²Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com, norma@tigo.com.py “Centro de Documentación Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay

Estado del Conocimiento

Hasta no hace mucho tiempo en la historia de la humanidad, los temas de salud-enfermedad, física o mental, eran concebidos separadamente; sin embargo, hace unos años se concibe el fenómeno integrado, como dos aspectos inseparables, unidos e interconectados en la salud del ser humano (OMS, 1977; citado en Fernández-Ríos, 1994).

Esta conexión de lo físico con lo mental resulta importante e indicadora tanto para la Psicología como para la Medicina sobre todo al hablar de prevención, ya que, una vez que se interviene para prevenir solamente a un nivel, sea psicológico o físico, a la vez se influye sobre el resto del organismo, o dicho de otra manera se produce un efecto interactivo donde, intervenir en uno afecta al otro (Fernández-Ríos, 1994).

Existen diversas formas de prevención, varios componentes, cuidados y actividades que ayudan a mantener una vida saludable y evitan la aparición o mantenimiento de ciertos problemas de salud. Un componente importante que cumple el rol preventivo y promocional, es la actividad física, que se define como cualquier movimiento corporal que involucra los músculos esqueléticos ocasionando un gasto de energía, siendo el ejercicio físico, un tipo de actividad caracterizada por su propósito y sistematicidad. Es una unidad importante dentro de los hábitos saludables, y si se realiza habitualmente proporciona importantes beneficios, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, controla el peso y, a la vez, tiene repercusiones en los aspectos psicológicos de la salud.

Entre los ejercicios físicos, como una alternativa y con un componente adicional favorecedor en los aspectos de la

salud, se encuentra la danza o el baile, que además de aportar los beneficios mencionados anteriormente, posee otros que contribuyen al bienestar de las personas, aporta flexibilidad, movilización, fortalecimiento, coordinación, intuición, expresividad, estética y estilo lúdico; en su manifestación principal, el baile puede aparecer como el resultado de una expresión emocional del ser humano (Sampayo, 2006).

La danza es el arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo acompañados de ritmos musicales. En la danza existen distintos tipos y estilos de práctica y el que se tratará en este trabajo es la danza básica o baile recreativo, que no tiene muchas exigencias en las prácticas ni en sus fines, se desarrolla en contexto informal y con fines de esparcimiento y recreación.

El Estado de Ánimo se refiere a la emoción generalizada y persistente que establece la forma en que se percibe el mundo. Un problema del Estado de Ánimo es la Depresión, síndrome caracterizado por el descenso del humor, pensamientos autoderrotistas, negativos, manifestándose también síntomas biológicos en casos más severos. Algunas de estas características del Estado de Ánimo tienen relación con la Autoestima, definida ésta como la confianza y respeto hacia uno mismo, es el sentimiento valorativo del ser, del conjunto de rasgos y de la eficacia personal.

De lo relacionado a los beneficios psicológicos del baile recreativo, éste estudio enfoca *La influencia del baile recreativo en el Estado de Ánimo y la Autoestima de personas adultas*.

El propósito es indagar la relación entre el baile recreativo, el Estado de Ánimo, presencia o ausencia de síntomas depresivos, y la Autoestima en personas adultas.

Se estableció determinar diferencias en esas variables, teniendo en cuenta la práctica del baile recreativo, los ejercicios físicos y el sedentarismo.

Considerando que los ejercicios físicos tienen semejanzas en sus efectos al baile recreativo, el diseño presente contempla su control. Este estudio plantea las siguientes hipótesis:

H₀: No hay diferencias de Estado de Ánimo entre las personas que bailan habitualmente y las personas que realizan otros ejercicios físicos.

H₁: Hay diferencias de Estado de Ánimo entre las personas que bailan habitualmente y las personas que realizan otros ejercicios físicos.

H₀: No hay diferencias de Estado de Ánimo entre las personas que bailan habitualmente y las personas sedentarias.

H₁: Hay diferencias de Estado de Ánimo entre las personas que bailan habitualmente y las personas sedentarias.

H₀: No hay diferencias de Estado de Ánimo entre las personas que realizan otros ejercicios físicos y las personas sedentarias.

H₁: Hay diferencias de Estado de Ánimo entre las personas que realizan otros ejercicios físicos y las personas sedentarias.

H₀: No hay diferencias de Autoestima entre las personas que bailan habitualmente y las personas que realizan otros ejercicios físicos.

H₁: Hay diferencias de Autoestima entre las personas que bailan habitualmente y las personas que realizan otros ejercicios físicos.

H₀: No hay diferencias de Autoestima entre las personas que bailan habitualmente y las personas sedentarias.

H₁: Hay diferencias de Autoestima entre las personas que bailan habitualmente y las personas sedentarias.

H₀: No hay diferencias de Autoestima entre las personas que realizan otros ejercicios físicos y las personas sedentarias.

H₁: Hay diferencias de Autoestima entre las personas que realizan otros ejercicios físicos y las personas sedentarias.

Objetivos

Objetivo general.

Determinar si existen diferencias en el Estado de Ánimo y en la Autoestima entre personas adultas que practican baile recreativo y otras que no lo hacen.

Objetivos específicos.

En cuanto a los objetivos que en su conjunto llevarán al cumplimiento del general se señalan los siguientes:

- 1- Identificar síntomas depresivos en adultos que realizan ejercicios físicos.
- 2- Determinar la existencia de síntomas depresivos en adultos que practican baile.
- 3- Evaluar síntomas de Depresión en las personas adultas que no realizan ejercicios físicos.
- 4- Reconocer cual de los tres grupos participantes posee mejor nivel de Autoestima.
- 5- Diferenciar el nivel de Depresión entre adultos que practican baile, los que hacen ejercicios físicos y los sedentarios.
- 6- Diferenciar los promedios de Autoestima entre las personas que practican baile recreativo, las que realizan ejercicios físicos y las sedentarias.

Método

Diseño

El presente estudio tiene carácter descriptivo, ex post facto, con diseño de comparación de tres grupos independientes, ya que se realizó una exploración empírica pero no se manipularon variables independientes. Por eso también se clasifica como no experimental. (Kazdin, 2001).

Participantes

En base a los supuestos de partida se conformó un grupo con personas que practican baile recreativo de manera más o menos constante para compararlo con otros grupos de personas que no realizan esta actividad. En otros términos el diseño asume como factor al baile recreativo e identifica como variables dependientes al Estado de Ánimo y a la Autoestima. En relación a los grupos conformados por personas que hacen ejercicios físicos y las sedentarias se puede decir que básicamente el contraste estará entre los que bailan y los que no bailan. Pero considerando que los ejercicios físicos tendrían efectos similares a los del baile se los agrupa diferente actuando este conjunto como control de esa variable que podría ser extraña.

La población está formada por personas adultas de edades comprendidas entre 20 a 65 años, residentes en Asunción y Área Metropolitana. El muestreo fue no probabilístico de tipo criterial. La muestra quedó conformada por 200 personas, divididas en tres grupos:

Grupo 1: Personas que practican baile recreativo, como mínimo 2 horas semanales.

Grupo 2: Personas que no practican baile y realizan otros ejercicios físicos por lo menos 3 horas semanales.

Grupo 3: Personas sedentarias, que no realizan ejercicios físicos o lo hacen menos de 3 horas semanales, o bailan menos de 2 horas semanales.

Instrumentos

Se utilizó el BDI-II, *Inventario de Depresión de Beck* (Beck; Steer; Brown; 2006) para la medición del Estado de Ánimo, específicamente la presencia de síntomas depresivos. Este instrumento consiste en una escala de 21 items que a partir del auto-reporte, mide Depresión en adultos y adolescentes desde 13 años en adelante. Las cifras de *fiabilidad* del BDI son altas tanto en términos de consistencia interna (Coeficiente Alfa de Cronbach= 0,83) como de estabilidad temporal (las correlaciones test-retest oscilan entre 0,60 y 0,72).

Para medir la Autoestima se utilizó la *Escala de Autoestima* (Rosenberg, 1965). Esta escala evalúa la Autoestima general con 10 afirmaciones que aluden a sentimientos globales de autovaloración, 5 de los cuales están redactados en sentido positivo y 5 en sentido negativo. La fiabilidad ha sido suficientemente documentada en la literatura. McCarthy y Hoge (1982) han informado de coeficientes de consistencia (*alpha* de Cronbach) entre 0.74 y 0.77, y de fiabilidad test-retest de 0.63 (intervalo de 7 meses) y de 0.85 (intervalo de 2 semanas).

Se aseguró el consentimiento informado de las personas que participaron en este estudio; éstas fueron informadas acerca de la investigación, en qué consistía y otros tópicos importantes como dar respuestas a todas sus dudas sobre la misma para luego decidir participar voluntariamente, sabiendo su derecho de retirarse en cualquier momento del proceso. La identidad y otros datos personales de los participantes son manejados confidencialmente.

Resultados y Discusión

Los cuestionarios de Depresión y Autoestima se adaptaron a las necesidades del estudio. En términos de Confiabilidad, mediante el coeficiente Alfa de Cronbach,

se obtuvo 0,81 en la medida de Autoestima y 0,87 para el Inventario de Depresión.

Los grupos, si bien con tamaños diferentes, en ningún caso acumula una cifra menor a 50, hecho auspicioso para tender a la estabilidad en las medidas.

Tabla 1. Distribución de la población según pertenencia a los grupos. (n= 200)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Practican Baile	54	27,0	27,0	27,0
	Otros Ejercicios Físicos	58	29,0	29,0	56,0
	Sedentarios	88	44,0	44,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Puede observarse en la tabla 2, cómo las medias de las puntuaciones del cuestionario de Depresión varían según la pertenencia a los grupos de baile, grupos de ejercicios físicos y a los sedentarios. Las varianzas en los dos primeros grupos son relativamente semejantes, sin embargo

presentan mayor dispersión en el grupo de personas sedentarias. Esto es interesante pues puede sugerir la idea de mayor aleatoriedad en la influencia sobre el Estado de Ánimo en comparación a los que se ejercitan físicamente o bailan.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos sobre puntuaciones de Depresión, según pertenencia a los grupos (n= 200)

Puntuación de Depresión	Grupos		Estadístico	Error típ.
	Practica Baile			
		Media	7,67	,930
		Mediana	6,50	
		Varianza	46,755	
	Realiza Ejercicios Físicos	Media	8,50	,928
		Mediana	8,00	
		Varianza	49,904	
	Sedentarios	Media	11,40	,874
		Mediana	9,00	
		Varianza	67,208	

Actualmente se discute sobre la importancia del cambio de hábitos de comportamientos sedentarios hacia rutinas más saludables, donde se incluya la actividad física y recreativa como factor preventivo y promocional. Así también en todo el mundo la Depresión es una de las psicopatologías de mayor preocupación, requiriendo de la psicología información que sirva para su confrontación.

La curva en la puntuación de la Depresión sigue una dirección que muestra a la práctica del baile recreativo y de ejercicios físicos con medias menores en Depresión. Por otra parte (tabla 3), las puntuaciones de Autoestima no presentan mayores diferencias. De todos modos es tentador pensar que aunque pequeñas, hay diferencias en las puntuaciones que muestran una dirección concordante con la inversa que se mostraba en Depresión.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos sobre puntuaciones de Autoestima, según pertenencia a los grupos (n= 200)

	Grupos		Estadístico	Error típ.
Puntuación de Autoestima	Practica Baile	Media	34,48	,632
		Mediana	35,00	
		Varianza	21,575	
	Realiza Ejercicios Físicos	Media	33,53	,553
		Mediana	34,00	
		Varianza	17,727	
	Sedentarios	Media	31,63	,515
		Mediana	31,50	
		Varianza	23,364	

Las diferencias en las puntuaciones entre práctica de baile y ejercicios físicos distan solo en un punto, sin embargo entre la práctica de baile y sedentarismo hay una distancia de tres puntos que tal vez con una muestra de mayor potencia arroje cifras más contundentes.

Para describir las relaciones entre las variables seleccionadas como de interés para el presente estudio se informa seguidamente sobre coeficientes de correlación bilaterales de Pearson y Spearman, según correspondan a variables numéricas o categóricas (tabla 4).

Tabla 4. Correlación bilateral de Pearson, entre Depresión, Autoestima y variables seleccionadas (n= 200)

		P.T de Depresión	P.T de Autoestima	Nº de hijos	Ocupación remunerada	Situación económica
P.T de Depresión	Correlación de Pearson	1	-,556(**)	-,048	,029	,293(**)
	Sig. (bilat)	.	,000	,498	,689	,000
P.T de Autoestima	Correlación de Pearson	-,556(**)	1	,008	-,054	-,257(**)
	Sig. (bilat)	,000	.	,916	,457	,000
Nº de hijos	Correlación de Pearson	-,048	,008	1	-,046	-,204(**)
	Sig. (bilat)	,498	,916	.	,526	,004
Ocupación remunerada	Correlación de Pearson	,029	-,054	-,046	1	,006
	Sig. (bilat)	,689	,457	,526	.	,936
Situación económica	Correlación de Pearson	,293(**)	-,257(**)	-,204(**)	,006	1
	Sig. (bilat)	,000	,000	,004	,936	.

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Aún cuando no se den distribuciones normales tanto en las puntuaciones de Autoestima como en Depresión, se usa la *r* de Pearson. Los resultados muestran que entre Autoestima y Depresión existe una correlación negativa de 0,556, es decir, cuando el nivel de una de estas variables aumenta, el nivel de la otra disminuye, dándose una relación a la inversa (Figura1).

Se encontró una relación positiva de 0,29 entre la Depresión y la situación económica, y una correlación negativa de 0,25 entre ésta variable socioeconómica y la Autoestima. Estos son factores que, si bien no son determinantes ni pueden explicar solos, las causas de los trastornos del Estado de Ánimo, tienen influencia en los mismos. Otra correlación débil de -0,2 se da entre el número de hijos y la situación económica.

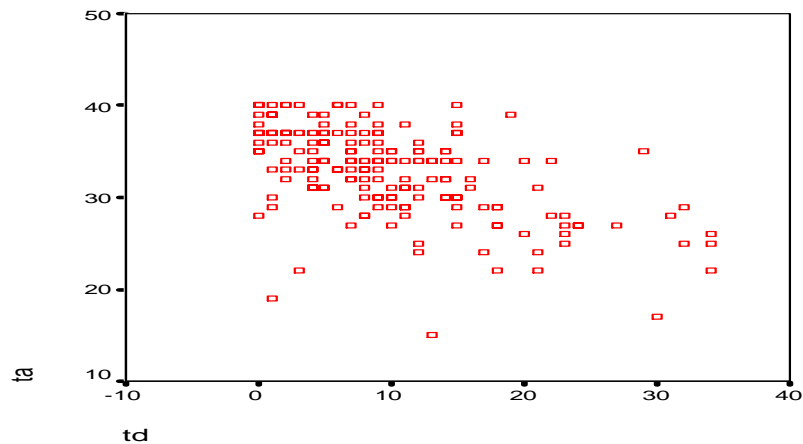


Figura 1. Diagrama de dispersión de correlación en Autoestima y Depresión.

En el análisis de correlación de Spearman, se encontró una correlación negativa débil entre la pertenencia a los grupos, con el

puntaje de Autoestima y de Depresión (tabla 5).

Tabla 5. Correlación bilateral de Spearman, entre Depresión, Autoestima y pertenencia a los grupos (n= 200)

			P.T de Autoestima	P.T de Depresión	Grupos
Rho de Spearman	Pje de Autoestima	Coefficiente de correlación	1,000	-,536(**)	-,284(**)
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000
	Pje de Depresión	Coefficiente de correlación	-,536(**)	1,000	,214(**)
		Sig. (bilateral)	,000	.	,002
	Grupos	Coefficiente de correlación	-,284(**)	,214(**)	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,002	.

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En el caso de los puntajes de Autoestima y la pertenencia a los grupos, se evidencia una correlación negativa débil de 0,28. Por otra parte se da una correlación de 0,21 entre la pertenencia a los grupos y la Depresión. También se presenta una relación entre estas variables, y aunque no sea una asociación moderada o alta, puede permitir incluir los factores grupales tomados para este estudio como influyentes en alguna medida para abordar los fenómenos psicológicos como el Estado de Ánimo y la Autoestima. La

inclusión del factor debe hacerse dentro de un esquema multicausal, en tal sentido, una estimación de la magnitud del efecto utilizando la r de Pearson reporta que tanto la Autoestima como la Depresión pueden estar influidas en 4% por la pertenencia a uno de los grupos de estudio.

Para la realización de los análisis estadísticos de contraste, teniendo en cuenta la distribución no normal y con varianzas homogéneas de los puntajes con respecto a los grupos, se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

Tabla 6. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Depresión, entre el grupo que baila y el que hace ejercicios físicos

	Depresión
U de Mann-Whitney	1446,000
W de Wilcoxon	2931,000
Z	-,700
Sig. asintót. (bilateral)	,484

a. Variable de agrupación: GRUPO

Los datos permiten interpretar que no hay diferencias significativas en el Estado de Ánimo entre las personas que practican baile recreativo y las personas que realizan otros ejercicios físicos constantemente. Si bien esta información es valiosa al momento de recomendar ejercicios físicos o baile recreativo como factor protector, no hay que descartar la necesidad de investigaciones más específicas. Así por ejemplo, si bien la Depresión puede tener prevalencia semejante en ambos grupos, no puede descartarse que el factor lúdico e

interaccional que supone la práctica de baile, puede tener beneficios extras en otras dimensiones psicológicas que se podrían identificar. En otras palabras, el baile que implica acompañamiento con ritmos musicales agradables, humor e interacción social permanente, actúa no solamente mejorando la tonicidad muscular y potenciando el sistema cardiorrespiratorio, sino que a la vez implica factores protectores como el sentido del humor, el contacto físico con otras personas y la distracción.

Tabla 7. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Depresión, grupo que baila y el sedentario

	Depresión
U de Mann-Whitney	1710,500
W de Wilcoxon	3195,500
Z	-2,801
Sig. asintót. (bilateral)	,005

a. Variable de agrupación: GRUPO

Teniendo en cuenta el Estado de Ánimo, se observan diferencias significativas entre las personas que practican baile recreativo y las personas sedentarias. Lo que se veía como distancia entre las medias aritméticas reportadas en tablas anteriores, en éste contraste tales diferencias son significativas al nivel del 0,05.

Los datos de este estudio confirman la posibilidad que tienen las aplicaciones psicológicas y comportamentales para enfrentar problemas tan extendidos como la Depresión. Sin embargo, el uso de fármacos antidepresivos ha llegado, según la misma Organización Mundial de la Salud, a extremos irracionales.

Tabla 8. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Depresión, entre el grupo que hace ejercicios físicos y el sedentario

	Depresión
U de Mann-Whitney	1996,500
W de Wilcoxon	3707,500
Z	-2,225
Sig. asintót. (bilateral)	,026

a. Variable de agrupación: GRUPO

Tomando el grupo que hace ejercicio físico constantemente y el grupo sedentario, se demuestra que existen diferencias significativas entre los grupos. La tendencia sigue, y al parecer, la activación del organismo mediante

movimientos que se sostengan durante por lo menos 40 minutos y con una frecuencia de por lo menos tres veces a la semana, son las que explican en parte la menor puntuación en Depresión.

Tabla 9. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Autoestima, entre el grupo que baila y el que hace ejercicios físicos.

	Autoestima
U de Mann-Whitney	1295,000
W de Wilcoxon	3006,000
Z	-1,586
Sig. asintót. (bilateral)	,113

a. Variable de agrupación: GRUPO

En esta tabla se observa que no hay diferencias significativas en los puntajes de Autoestima entre las personas que practican baile recreativo y las que realizan otros ejercicios físicos. Estos resultados

complementan lo que se muestra en los contrastes anteriores y confirman que lo importante es el involucramiento en algún tipo de actividad física de manera sistemática.

Tabla 10. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Autoestima, entre el grupo que baila y el sedentario.

	Autoestima
U de Mann-Whitney	1495,500
W de Wilcoxon	5411,500
Z	-3,714
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

Hay diferencias en las puntuaciones de Autoestima entre las personas que practican baile recreativo y las personas sedentarias. Tratándose la Autoestima de una variable psicológica de correlación negativa con la Depresión, estos datos develan que no hacer actividad física, de

ninguna clase de manera sistemática, convierte a ese grupo de personas en más propensas a tener menor autovaloración. Si bien este estudio no plantea relaciones causales, la interacción entre estos fenómenos es notoria.

Tabla 11. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Autoestima, entre el grupo que hace ejercicios físicos y el sedentario

	Autoestima
U de Mann-Whitney	1907,500
W de Wilcoxon	5823,500
Z	-2,586
Sig. asintót. (bilateral)	,010

a. Variable de agrupación: GRUPO

Estos datos refieren que hay diferencias en la Autoestima entre las personas que realizan ejercicios físicos y el grupo de las personas sedentarias. Aunque hay alguna información previa sobre las ventajas del baile recreativo sobre el ejercicio físico, en tanto que el primero aporta componentes lúdicos y de interacción entre las personas, en este estudio no se evidencian efectos

diferenciales en relación a lo que se muestra en la tabla que contrasta la Autoestima. En definitiva, lo que está visto es que el sedentarismo, si se compara con el baile recreativo o con el ejercicio físico, no es un factor favorecedor de la Autoestima.

Tabla 12. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Autoestima, entre el grupo que baila y el que no baila

	Autoestima
U de Mann-Whitney	2790,500
W de Wilcoxon	13521,500
Z	-3,180
Sig. asintót. (bilateral)	,001

a. Variable de agrupación: GRUPO

Luego de una redistribución de los tres grupos participantes en dos, tomando como criterio de clasificación que uno de ellos practique baile y el otro no, se realizó el análisis estadístico correspondiente. La nueva conformación significó la fusión de las personas sedentarias y las que hacen ejercicios físicos en base al nuevo criterio clasificatorio. Los datos señalan que existen diferencias en la Autoestima entre las personas que practican baile y las personas que no practican baile.

Investigaciones anteriores sobre los beneficios psicológicos de la danza, afirman que, entre otras ventajas, su

práctica habitual aumenta la Autoestima de las personas. En este estudio que es Ex Post Facto no se puede inferir una relación causal, sin embargo, sigue la misma línea de la evidencia disponible. También se puede pensar que la relación entre la Autoestima y la práctica de baile recreativo es bidireccional, en el sentido que puede ser beneficiosa para el incremento de la Autoestima, como también tiene sentido pensar que las personas con buena Autoestima buscan participar de actividades de diversión, socialización y exhibición con más probabilidad que las que tienen baja Autoestima.

Tabla 13. Estadísticos de contraste no paramétrico, en Depresión, entre el grupo que baila y el que no baila

	Depresión
U de Mann-Whitney	3156,500
W de Wilcoxon	4641,500
Z	-2,165
Sig. asintót. (bilateral)	,030

a. Variable de agrupación: GRUPO

Utilizando la misma segmentación del análisis anterior se realizó el contraste no paramétrico de Mann-Whitney, resultando que, respecto a la Depresión, hay diferencias entre el grupo que practica baile recreativo y el grupo que no lo hace. Así como se evidencia que el componente baile hace una diferencia en el Estado de Ánimo de las personas, es una información a tener en cuenta, ya sea para su comprobación experimental como para su implementación, buscando los beneficios

que representan para la salud y la calidad de vida de las personas.

Es interesante discutir que, en el caso de la Depresión, el baile recreativo no solamente tiene un potencial preventivo y promocional, sino que dentro de una intervención multicomponente puede incluirse como elemento en busca de la recuperación de personas con síndrome depresivo. La interacción social, la atención a los ritmos musicales y los movimientos que promueven la secreción

de endorfinas, adrenalinas y encefalinas, sin duda son efectos de gran beneficio en el tratamiento, no solo de la Depresión sino también de otros trastornos psicopatológicos.

Practicar baile o cualquier ejercicio físico de manera regular proporciona resultados similares y ambas actividades otorgan beneficios a la salud. En general el ejercicio físico en sí, independientemente del estilo elegido, favorece a la prevención de enfermedades o trastornos, ayuda a mantener una buena salud y también sirve

de ayuda en la rehabilitación de ciertos problemas.

A continuación se presenta la tabla 14 que expresa la comparación de medias de la muestra dividida en dos grupos, uno está constituido por las personas que practican baile, y el otro, por las personas que no practican baile, éste último es la fusión de las personas sedentarias con las que realizan otros ejercicios físicos, como se nombro en análisis anteriores. Queda entonces esta división de la siguiente forma, grupo 1, bailan; y grupo 2, no bailan.

Tabla 14. Comparación de promedios entre grupos que bailan y no bailan

	PROMEDIO AUTOESTIMA	PROMEDIO DEPRESIÓN
Bailan	34	8
No bailan	32	10

En la tabla 14 se ven los promedios de puntajes en Depresión y Autoestima de los dos grupos nombrados. Los datos señalan que la media del grupo que baila es mayor en Autoestima y menor en Depresión en comparación al grupo que no baila; aunque de dos puntos, se observa la diferencia.

De acuerdo con estudios anteriores se puede alegar que el baile aporta una variedad de beneficios psicológicos además de los físicos y sociales ya nombrados previamente, y conforme con los resultados de éste, se fundamenta su contribución al mejoramiento y mantenimiento de la Autoestima y a la reducción de síntomas depresivos, tal es que estas referencias coinciden con la expresión de varios autores sobre el tema. Por ejemplo, Martínez (2004) afirma que la práctica de baile reduce el estrés, la Ansiedad y la Depresión, ya que favorece a la expresión de las emociones y a la canalización de la adrenalina. Manifiesta que bailar levanta el ánimo y eleva la Autoestima.

Conclusión

La depresión y la autoestima, tratados en este estudio, son temas claves de la psicología y actualmente de gran importancia para la humanidad. Este trastorno del Estado de Ánimo afecta a gran parte de la población mundial, y muchas veces no es detectado o tratado a tiempo ni de manera efectiva, y en menor proporción son utilizados acciones promocionales de la salud.

La actividad física, sobre todo el baile como factor promocional de la salud, es poco abordado en términos de investigación, y la aplicación en general se hace de manera empírica sin el aprovechamiento del material científico disponible. Hay suficiente información sobre los aportes físicos y psicológicos que proporciona el baile a las personas, y sobre los efectos preventivos y curativos para algunas dificultades específicas, y aún así son minoría las personas que deciden beneficiarse de éstos.

Esta investigación tuvo demarcaciones y delimitaciones en relación al tamaño muestral y al rango etéreo de cobertura, y sin duda la importancia del tema abordado amerita esfuerzos posteriores para su ampliación. Aunque los resultados obtenidos puedan ser útiles en la ciencia aplicada y la tecnología que aporta para el mejoramiento de la vida humana, sería interesante generar conocimientos sistemáticos mediante líneas de investigación que hagan sostenidas las acciones para la acumulación de conocimientos en el área. Individuos de diferentes edades, como los niños, adolescentes, jóvenes y adultos mayores, involucrados en actividad física sistemática, sea el baile u otros ejercicios físicos, se beneficiarían en su Calidad de Vida, y por supuesto, tendrían un contexto social más agradable. En este sentido, se ha cumplido con un compromiso científico, académico y humano.

Siendo el tema importante en el área de la salud, se asume la tarea de seguir la línea de investigación, pues la ciencia se hace en proceso continuo y perseverante.

El hecho de comprobar que el baile recreativo y la actividad física en general pueden ser aportes a la resiliencia de las personas a la Depresión, y así también, entender que la autovaloración también se relaciona con estos hábitos lúdicos y

recreativos, brinda a los profesionales de la psicología recursos aplicados que la humanidad sabrá valorar.

Referencias

Beck, A., Steer, R., Brown, G. (2006). *BDI-II. Inventario de Depresión de Beck*. Segunda Edición. Manual. Buenos Aires: Paidós.

Fernández, L. (1994). *Manual de psicología preventiva*. Madrid España: Siglo Veintiuno S.A.

Kazdin, A. (2001). *Métodos de Investigación en Psicología Clínica*. México: Prentice Hall.

Martínez, M. (2004). *Los beneficios del baile*. Diario Sur. Consultado en: Enero-25-2007. Disponible en: <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=452>

Sampayo, S. (2006). *Bailar para adelgazar y divertirse*. Buenos Aires: El Ateneo.

Recibido: Agosto de 2011.

Aceptado: Noviembre de 2011