

*Abstract*

## **ESTUDI PILOT: DANSA I ANSIETAT A L'ATENCIÓ PRIMÀRIA**

Arbolí M.; Garbayo J.; Carreras C.; Ortí C.; Campos J.; Garcia A.; Davies S.; Molas P.; Toscano A.; Santos A.; Carvallo M.; Pujol M.

Centre Atenció Primària Chafarinas  
Àmbit d'Atenció Primària Barcelona Ciutat  
Institut Català de la Salut

[dansateràpia], [ansietat], [atenció primària]

### **INTRODUCCIÓ:**

El caràcter recurrent i l'alta prevalença del trastorn d'ansietat, especialment en dones, comporta una càrrega social i econòmica generant incapacitat en l'esfera personal, interpersonal i laboral.

### **OBJECTIUS:**

Avaluar l'efectivitat d'un programa de dansa com a mitjà d'expressió i comunicació corporal per disminuir l'ansietat.  
Conèixer si existeixen canvis significatius en la percepció de l'estat de Salut.

### **DISSENY:**

Prova pilot d'assaig clínic aleatoritzat: grup intervenció dansa i grup control.  
Aprovat pel comitè d'ètica Jordi Gol.

Població d'inclusió: dones de 55 a 65 anys assignada al CAP Chafarinas amb diagnòstic d'ansietat, confirmat per entrevista clínica i qüestionari Goldberg.

La intervenció consta de sessions setmanals d'una hora durant 3 mesos dinamitzades per resident amb experiència i formació en dansa.

Els continguts de les sessions són: dansa i comunicació: l'escolta, desinhibició i espontaneïtat; la creativitat motriu amb suport musical; la consciència corporal i possibilitats motrius del propi cos tan individual com en grup; la respiració eina per controlar l'ansietat.

S'analitzen les variables resultat: ansietat mesurada amb el qüestionari Goldberg i percepció estat de salut mitjançant l'escala analògica visual EuroQol als dos grups a l'inici de la intervenció, al finalitzar-la i als 3 mesos d'haver-la finalitzat. Els resultats s'analitzen per intenció de tractar.

**RESULTATS:** Incloses 30 dones, aleatoritzades en dos grups inicialment homogenis, sols diferències per la variable hipertensió ( $p=0,025$ ), dislipèmia ( $p=0,028$ ) i afirmaven més limitació a la deambulació en el grup intervenció ( $p=0,032$ ). El 70% de les participants al grup intervenció tenen un 90% d'assistència. La puntuació d'ansietat als 3 mesos post intervenció disminueix en el grup intervenció i augmenta en el grup control ( $p= 0.053$ ). No diferències significatives per Euroqol.

**CONCLUSIONS:** La dansa, recurs amb bona adherència que pot millorar l'ansietat. Destaca l'absència d'efectes secundaris.

## BIBLIOGRAFIA:

- Grup de treball de la “Guía de Práctica Clínica para el manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria”. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. 2008
- Khalix, base de dades Institut Català de la Salut (ICS).
- Haro JM, Palacín C, Vilagut G, Martínez M, Bernal M, Luque I, Codony M, Dolz M, Alonso J y el Grupo ESEMeD-España. Prevalencia de los trastornos mentales y factores asociados: resultados del estudio ESEMeD-España. Medicina Clínica (Barc). 2006; 126(12):445-51.
- Agència de Salut Pública de Barcelona. Informació per ABS, any 2013. Salut percebuda, trastorns crònics i salut mental.
- Ren J, Xia J. Dance therapy for schizophrenia. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Oct 4;10.
- J.Duberg A, Hagberg L, Snavisson H, Möller M. Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: a randomized controlled trial. JAMA Pediatr. 2013 Jan; 167(1):27-31.
- Tomlinson CL, Patel S, Meek C, Clarke CE, Stowe R, Shah L et al.: Physiotherapy versus placebo or no intervention in Parkinson's disease. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Jul 11;7:11;7.
- Bradt J, Goodill SW, Dileo C: Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane Database Syst Rev 2011 Oct;(10):CD007103.
- Koch SC, Mehl L, Sobanski E, Sieber M, Fuchs T: Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder. Autism. 2014 Feb 24.
- Bradt J.; Shim M. Dance movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane Review Jan 2015. Philadelphia, USA.
- Meekums B.; Karkou V. Dance movement therapy for depression. Cochrane Review feb 2015. Ormskirk, Uk.