

Día Internacional de la Danza: Explican que bailar ayuda a mantener el buen ánimo

Académicas de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso indicaron que practicar danza induce a un estado de bienestar permanente.

Se celebró el reciente 29 de abril, el Día Internacional de la Danza establecido así por la UNESCO hace 42 años como una conmemoración a la disciplina considerada como arte y deporte en sus amplias expresiones. Es por ello que la académica de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Tracy Salinas, explicó que bailar al ritmo de los géneros de gusto propio impacta en la salud integral e induce un estado de bienestar.

“Las personas que practican diferentes bailes para mover y fortalecer el cuerpo tienen como consecuencia inmediata el goce debido a la felicidad que causa estar en movimiento provocada por las endorfinas”, dijo la profesora respecto al efecto post liberación de la sustancia que brinda una sensación de bienestar.

La recomendación es estar en constante movimiento “para incorporar la danza en nuestra vida y desarrollarnos mejor, expresarnos libremente y vivir feliz gracias a una práctica corporal tan sana como es el baile”, indicó la académica PUCV.

Constanza Fernández, también profesora de la Escuela de Educación Física de la PUCV, hizo hincapié en que el baile clásico, la danza moderna, el género urbano, los pasos de hip hop, entre otros, “son diferentes estilos de danza que producen beneficios inmediatos en el cuerpo humano, no hay danza mejor que otra, todas impactan positivamente. El hecho de disfrutar y tener un momento de felicidad haciendo actividad física nos ayuda a concentrarnos mejor en tareas diarias que requieren nuestra completa atención”.

La PUCV conmemoró hoy el Día de la Danza con una intervención en el Campus Sausalito, donde estudiantes y ex alumnos bailaron al ritmo de la música en vivo instrumentalizada por el Instituto de Música. Un pie de cueca y pop urbano fueron algunos de los géneros con los que se conmemoró la jornada.