

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.182>

Factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de la escuela de danza de la facultad de bellas artes de la Universidad de Panamá

Risk factors of greater incidence in the health of students of the dance school of the faculty of fine arts of the University of Panama

Melva Icaza Villalaz

Universidad de Panamá

melva.icaza@up.ac.pa

<https://orcid.org/0000-0002-5882-5780>

Panamá - Panamá

Artículo recibido: 27 de octubre 2022. Aceptado para publicación: 29 de noviembre de 2022.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Los hallazgos de este estudio permiten constatar la existencia de una cantidad de factores de riesgo a los que están expuestos los estudiantes de danza de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. La metodología empleada es descriptiva, detalla características y situaciones de una población específica, se realizó directamente con los grupos involucrados para detectar las necesidades reales de la población objeto de este estudio, lo que permitió recoger la información para analizar factores de riesgo por causas: Nutricionales (hábitos de alimentación), Cuidado Corporal y salud mental (hábitos de higiene y salud), Ambientales (cambios de temperatura del área), Excesos en el entrenamiento (clases de técnica de danza, ensayos y acondicionamiento corporal), los datos se muestran en cuadros estadísticos de mediciones porcentuales. En atención a los resultados se plantearon acciones estratégicas para disminuir los factores de riesgo en la salud de los estudiantes de danza.

Palabras claves: factores de riesgo, prevención y promoción de la salud, danza y salud.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) 

Como citar: Icaza Villalaz, M. (2022). Factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de la escuela de danza de la facultad de bellas artes de la Universidad de Panamá. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 1508-1521
<https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.182>

Abstract

The findings of this study allow us to verify the existence of a number of risk factors to which dance students of the Faculty of Fine Arts of the University of Panama are exposed. The methodology used was descriptive, it details characteristics and situations of a specific population, it was carried out directly with the groups involved to detect the real needs of the population object of this study, which allowed to gather the information to analyze risk factors for causes: Nutritional (eating habits), Body Care and Mental health (hygiene and health habits), environmental (temperature changes in the area), Excess training (classes of dance technique, testing and body conditioning) the data is shown in statistical tables of percentage measurements. In response to the results, strategic actions were proposed to reduce the risk factors in the health of dance students.

Keywords: risk factors, prevention and promotion of health, dance and health.

FACTORES DE RIESGO DE MAYOR INCIDENCIA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE DANZA DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ.

El bienestar integral del ser humano, desde el punto de vista físico y psicológico, es primordial en la danza; ya que es nuestro cuerpo la herramienta principal para expresarnos y comunicarnos.

Considerando que los estudiantes que cursan la carrera de danza están expuestos a múltiples factores de riesgo que afectan su salud se presentó el análisis de los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis (Ballet Clásico; Danza Moderna; Jazz y Danzas de Carácter; y Folklore y Danzas de la Etnia Nacional). Para finales del 2011 se dieron casos de estudiantes que presentaron "certificados de incapacidad" para asistir a clases por padecimientos y accidentes ocurridos en sus distintas actividades fuera de sus clases en la universidad, por esguinces, inmovilizaciones de mano, mostraron hematomas, comunicaron problemas de la rodilla y dolencias del área lumbar; algunos otros estudiantes tuvieron la oportunidad de viajar fuera del país a capacitarse y los desajustes tanto en el sueño como en la alimentación y el nivel de tensión por cumplir con los estudios les afectó en su condición física.

En adición, el cambio climático trajo consigo también muchas lluvias y cambios en la temperatura esto provocó que muchos estudiantes también presentaran cuadros gripales lo que les incapacitó de poder bailar alrededor de una semana.

En los meses desde diciembre de 2010 hasta enero de 2012, como resultado del problema que se generó por las inundaciones y la racionalización del agua todos estuvieron expuestos a la falta de agua para el uso diario y para beber, situación ésta que incide en el bienestar corporal de los estudiantes de danza y que por consecuencia no ayuda a mantener un cuerpo en óptimas condiciones.

Durante el 2013 y 2014 también se presentaron casos de estudiantes con problemas por exceso de entrenamiento, cansancio físico, descuido de alimentación por múltiples causas, estrés abundante y la consecuente falta de sueño, algunos con dolencias de espalda, brazo, esguinces y fatiga muscular.

El desconocimiento de cómo reducir estos riesgos específicos lleva a los estudiantes que cursan la carrera de danza a no tener el cuidado necesario para prevenirlos. Muchos de los estudiantes que cursan la carrera de danza también trabajan dictando clases de danza; y a la vez, trabajan bailando con diversos grupos de danza para poder suplir sus gastos personales y sus responsabilidades; lo que representa una gran cantidad adicional de ensayos, además de los ensayos que deben cumplir dentro de sus estudios en la universidad, con el consecuente esfuerzo, desgaste físico y cansancio corporal.

Son múltiples los factores de riesgo en continuo cambio que determinan el rendimiento; y actúan como elementos que contribuyen a la ocurrencia de accidentes de trabajo, de enfermedades o que desencadenan ansiedad, fatiga, falta de motivación, estrés, entre otros, además de incidir en la salud de los estudiantes que cursan la carrera de danza, también afectan su futuro como profesionales de la danza.

Es importante resaltar los esfuerzos que dirige la Universidad de Panamá tendientes al mejoramiento de la salud de la población de estudiantil. El estudiante constituye la razón primordial por la que se deben conocer, disminuir y controlar los factores de riesgo que inciden mayormente en su salud.

De lo anteriormente expuesto surgió el supuesto de esta investigación que se planteó en los siguientes términos:

Si se analizan los factores de riesgos de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá, se evidenciarán las necesidades específicas, para conforme a los resultados de la investigación, se sugieran las posibles estrategias de acción a seguir para la prevención y la disminución de dichos factores de riesgos.

En este estudio se formularon las siguientes interrogantes que orientaron el curso de la investigación:

- ¿Cuáles son los factores de riesgos que inciden en la salud de los estudiantes que cursan las carreras de Danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá?
- ¿Cuáles son las características generales de la población de estudiantes que cursan las carreras de Danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá?
- ¿Qué tipo de factores de riesgo inciden mayormente en la salud de los estudiantes que cursan las carreras de Danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá?
- ¿Cuáles serían las posibles acciones estratégicas que podría seguir la Institución para disminuir los factores de riesgo en la salud de los estudiantes de danza?

Los objetivos se plantearon en analizar los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá para ello se describieron las características generales (edad, género y nivel académico que cursa) de la población de estudiantes, se identificaron los factores de riesgo de mayor incidencia sobre la salud física y emocional de éstos; se plantearon las posibles estrategias de acción para su prevención y se elaboró un plan de acción para disminuir los factores de riesgos en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá.

La "ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 2016. La nutrición, who.int", nos brindó información relacionada a los factores de riesgo en la nutrición, el riesgo por causas ambientales, y "WILLIAMS, M. H. 2002. Nutrition for Health, Fitness & Sport. The Mc-Graw Hill Companies Inc. Traducción al Español de Moreno, M. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 5ª edición, Editorial Paidotribo, Barcelona España nos proporcionó lo relacionado a la incidencia que aumenta la probabilidad de consecuencias adversas en la salud. En cuanto al factor de riesgo por falta de control cuando la persona está bajo estrés especialmente con aquellos que restringen su alimentación, fue de gran apoyo la información presentada por "TAYLOR, S. E. 2007. Psicología de la Salud. 6ª Edición, McGrawHill Interamericana, México DF."; a la vez nos proporcionó información sobre riesgos por exceso de entrenamiento en la danza y prevención de lesiones el libro de "HOWSE, J. 2002. Técnica de la Danza y Prevención de Lesiones. Traducida al Español por George, D. Editorial Paidotribo. Barcelona, España"; encontramos un referente de gran apoyo en cuanto a las estrategias para la prevención y promoción de la salud en el "Catálogo de Servicios de Salud que ofrece la Universidad de Panamá. 2016. up.ac.pa"; y en cuanto a cómo promocionar la salud, sus estrategias y acciones fue puntual la información presentada por "GASTELUM, MARCELA. 2012. Estrategias de la promoción de la salud. slideshare.net".

MÉTODO

La metodología empleada es descriptiva, se realizó directamente con los grupos involucrados para detectar las necesidades reales de la población objeto de este estudio, específicamente en la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes en el Campus Harmodio Arias Madrid en Curundu, Ciudad de Panamá, República de Panamá, en donde se oferta la Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y en los cuatro diferentes énfasis, lo que permitió recoger la información para analizar factores de riesgo por causas: Nutricionales (hábitos de alimentación), Cuidado Corporal y salud mental (hábitos de higiene y salud), Ambientales (cambios de temperatura del área), Excesos en el entrenamiento (clases de técnica de danza, ensayos y acondicionamiento corporal), se presentaron los datos obtenidos y los resultados a través de gráficas y cuadros con su correspondiente análisis. Para este estudio se trabajó con una muestra seleccionada al azar y de manera aleatoria de la población diurna de estudiantes y docentes conformada como se detalla a continuación:

- o 42 estudiantes del turno diurno de las carreras de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes matriculados en el I semestre de 2015;
- o 10 docentes de las carreras de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza y los cuatro diferentes énfasis; que incluyen las 2 directoras, de la Escuela de Danza y del Departamento de Danza de la Facultad de Bellas Artes en el I semestre de 2015;
- o la Doctora en Odontología de la Clínica Médica, la Sicóloga encargada de la atención a la Facultad de Bellas Artes en el Departamento de Bienestar Social, el Sicólogo encargado de la Clínica de Sicología y el Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes de danza en el Campus Harmodio Arias Madrid.

Para la recolección de los datos se utilizaron varias técnicas, encuestas y entrevistas; se aplicaron encuestas a la muestra de la población conformada por 42 estudiantes y 10 docentes de la Escuela de Danza, Facultad de Bellas Artes en el I Semestre de 2015, los cuestionarios para las encuestas se estructuraron tomando en cuenta el tipo de preguntas: a) preguntas cerradas, con una sola opción de respuesta; b) también en abanico de respuestas múltiples, permitiendo varias opciones de respuesta; y c) preguntas abiertas, permitiendo a los que responden cierta libertad a la información solicitada; a la vez que se realizaron entrevistas mediante cuestionarios con preguntas semi-estructuradas utilizando un formulario previamente elaborado con preguntas abiertas, pero muy delimitadas para la captación precisa de la información. Estas entrevistas se realizaron a: la Doctora en Odontología de la Clínica Médica, a la Sicóloga encargada de la atención a la Facultad de Bellas Artes en el Departamento de Bienestar Social, al Sicólogo encargado de la Clínica de Sicología y al Doctor encargado del Centro de Investigación Física Especializada quienes brindan atención a los estudiantes en el Campus Harmodio Arias Madrid. Las entrevistas fueron grabadas garantizando así los niveles de confiabilidad y objetividad del registro final.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos obtenidos en este estudio demuestran evidentemente los factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los estudiantes de danza en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá, por lo que se analizan exhaustivamente los siguientes aspectos: La población de estudiantes encuestados mayormente corresponde al sexo femenino, en su mayoría es de 17 a 20 años, cursan mayormente el I año; en su mayoría "si" conocen los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza, en cuanto a los temas que consideran importantes que conozca el bailarín- intérprete de la danza, el 100% considera importante conocer en primera instancia el tema de la "prevención de lesiones", seguido del "Acondicionamiento corporal, la "Alimentación Balanceada", "El Cuidado Personal" y la "Relajación".

Figura 1

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS POR SEXO, SEGÚN EDAD: I SEMESTRE, AÑO 2015

EDAD	SEXO							
	TOTAL		FEMENINO		MASCULINO		NO RESPONDIÓ	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	42	100	30	71.43	11	26.19	1	2.38
17 a 20 años	21	50	17	40.48	4	9.52	-	-
21 a 25 años	12	28.57	7	16.66	4	9.52	1	2.38
26 a 30 años	6	14.29	3	7.15	3	7.15	-	-
31 a 35 años	1	2.38	1	2.38	-	-	-	-
mas de 41 años	2	4.76	2	4.76	-	-	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Figura2

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS POR NIVEL ACADÉMICO, SEGÚN SEXO: I SEMESTRE, AÑO 2015

SEXO	NIVEL ACADÉMICO											
	TOTAL		I AÑO		II AÑO		III AÑO		IV AÑO		NO RESPONDIO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
TOTAL	42	100	16	38.09	6	14.28	11	26.19	8	19.06	1	2.38
FEMENINO	30	71.43	11	26.19	5	11.90	8	19.04	5	11.90	1	2.38
MASCULINO	11	26.19	5	11.90	1	2.38	3	7.15	2	4.78	-	-
NO RESPONDIO	1	2.38	-	-	-	-	-	-	1	2.38	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Factores de riesgo que inciden en la salud física y emocional de los estudiantes.

En cuanto a los **hábitos de higiene y salud**, la población de estudiantes encuestada mantiene una eliminación de orina considerada un poco bajo del rango adecuado, por lo que requieren de mayor ingesta de agua; excreta 2 veces al día mostrándose dentro del rango considerado apropiado; toma dos duchas diarias; cumplen aproximadamente con tres de los cuatro cepillados diarios. En cuanto a exámenes médicos anuales se requiere que sean responsables de realizarse por lo menos un examen médico anual y que adquieran el hábito de realizarse una limpieza dental al año.

Figura 3

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD. AÑO: 2015

Estadísticas de Resumen	Veces que orina	Veces que excreta	Veces que se baña	Veces que se cepilla dientes	Exámenes médicos al año	Limpieza dental al año
Media	6.3	2.0	2.4	2.9	1.1	1.6
Mediana	6.0	2.0	2.0	3.0	1.0	1.0
Moda	5.0	2.0	2.0	3.0	1.0	1.0
Desviación estándar	2.7	0.9	0.6	1.0	0.7	1.0
Mínimo	2	1	1	1	0	0
Máximo	15	4	4	5	3	4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

En relación a los **hábitos de ingesta de líquidos** la población de estudiantes encuestada presenta una ingesta de agua considerada bajo el rango normal; carece de ingesta de leche; toma poco jugo diario; toma soda y té frío a diario, al igual que té caliente y café, por lo que se requiere regular la cantidad de bebidas azucaradas.

Figura 4

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE INGESTA DE LÍQUIDO. AÑO: 2015

<i>Resumen de Estadísticas</i>	<i>Vasos de agua al día</i>	<i>Vasos de leche al día</i>	<i>Vasos de jugo al día</i>	<i>Vasos de soda al día</i>	<i>Vasos de té frío al día</i>	<i>Tazas de té caliente al día</i>	<i>Tazas de café al día</i>
Media	6.3	1.2	1.9	0.6	0.6	0.9	0.2
Mediana	5.5	1.0	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0
Moda	4.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Desviación estándar	3.7	0.9	2.4	1.7	1.0	1.5	0.4
Mínimo	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Máximo	20.0	4.0	12.0	10.0	5.0	8.0	1.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

En relación a **hábitos de ingesta de comidas y meriendas diarias** de los estudiantes encuestados, a algunos les hace falta mínimo una de las tres comidas diarias, algunos no toman merienda y otros tienen una ingesta de dos meriendas al día, por lo que se les debe brindar guía sobre la cantidad de comidas diarias que deben ingerir de acuerdo a la gran actividad física que desarrollan.

Figura 5

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE COMIDAS Y MERIENDAS DIARIAS. AÑO: 2015

<i>Resumen de Estadísticas</i>	<i>Comidas diarias</i>	<i>Meriendas diarias</i>
Media	3.3	2.3
Mediana	3.0	2.0
Moda	3.0	2.0
Desviación estándar	1.0	1.1
Mínimo	2.0	0.0
Máximo	6.0	5.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

En cuanto a los **hábitos de alimentación** los estudiantes encuestados mayormente desayunan alimentos del grupo de los “cereales, pan y granos”, en su almuerzo incluyen más las “proteínas”, no presentan interés por los “postres, en la cena incluyen muchos los “cereales, pan y granos” y toman en la merienda en mayor cantidad alimentos del grupo de los “cereales, empanadas, galletas y granola”, por lo que requieren orientación sobre una dieta balanceada.

Figura 6

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE DESAYUNO. AÑO: 2015

DESAYUNO	TOTAL	
	No.	%
Lácteos	25	59.5
Huevos, carnes y embutidos	24	57.1
Cereales, pan y granos	37	88.1
Frutas	25	59.5
Herbalife	1	2.4

Figura 7

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE ALMUERZO. AÑO: 2015

ALMUERZO	TOTAL	
	No.	%
Proteínas	41	97.6
Carbohidratos	39	92.1
Vegetales	23	54.8
Frutas	1	2.4
Postres	1	2.4

Figura 8

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE CENA. AÑO: 2015

CENA	TOTAL	
	No.	%
Carnes, huevos, embutidos	28	66.7
Vegetales	14	33.3
Cereales, pan y granos	34	81.0
Lácteos	9	21.4
Frutas	9	21.4
No cena	1	2.4

Figura 9

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN EN CUANTO A LA INGESTA DE MERIENDA. AÑO: 2015

MERIENDA	TOTAL	
	No.	%
Cereales, empanadas, galletas y granola	33	78.6
Lácteos	9	21.4
Frutas	31	73.8
Snacks	3	7.1
Dulces y chocolates	1	2.4

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

El 81.0% de los estudiantes encuestados de la licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis, ha sufrido **dolencias o lesiones desde que se iniciaron como bailarines hasta la fecha**, mayormente en la “rodilla” seguida del “pie, tobillo y columna”, esto indica que se hace necesario el conocimiento sobre las medidas para prevenir lesiones.

Figura 10

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, POR NIVEL ACADÉMICO, SEGÚN LUGAR DE LA DOLENCIA O LESIÓN. AÑO: 2015

Lugar de la dolencia o lesión	TOTAL		Nivel Académico									
			I		II		III		IV		No respondió	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Pie	12	28.6	1	2.4	1	2.4	6	14.3	3	7.1	1	2.4
Tobillo	10	23.8	1	2.4	3	7.1	3	7.1	3	7.1	-	-
Rodilla	14	33.3	1	2.4	3	7.1	6	14.3	4	9.5	-	-
Cadera	4	9.5	2	4.8	1	2.4	-	-	1	2.4	-	-
Columna	12	28.6	4	9.5	2	4.8	3	7.1	3	7.1	-	-
Hombro	3	7.1	1	2.4	1	2.4	-	-	1	2.4	-	-
Codo	2	4.8	2	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-
Mano	7	16.7	1	2.4	1	2.4	3	7.1	2	4.8	-	-
Cuello	4	9.5	1	2.4	1	2.4	2	4.8	-	-	-	-
Muslo	1	2.4	-	-	-	-	1	2.4	-	-	-	-
No respondió	12	28.6	7	16.7	1	2.4	1	2.4	3	7.1	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

En cuanto a la cantidad de **horas diarias invertidas en actividades físicas diarias** los estudiantes encuestados toman alrededor de 4 horas diarias de “clases de técnica de danza”, aproximadamente 3 horas de “ensayos” mostrándose un exceso de esfuerzo físico.

Figura 11

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HORAS DIARIAS INVERTIDAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS. AÑO: 2015

Resumen de Estadísticas	Horas diarias invertidas en:					
	Clases de técnicas de danza	Ensayos	Acondicionamiento corporal	Dormir	Relajación	Entretención
Promedio	3.9	2.7	1.4	6.2	1.2	1.9
Mediana	4.0	2.0	1.0	6.0	1.0	1.0
Moda	4.0	2.0	1.0	6.0	1.0	1.0
Desviación estándar	1.6	2.0	1.0	1.7	1.3	1.7
Mínimo	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
Máximo	8.5	8.0	4.0	10.0	5.0	7.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

En relación a los **hábitos de cuidado corporal** los estudiantes encuestados toman 6 horas solamente dedicadas al descanso y sueño reparador; dedican alrededor de 1 hora a la relajación y 1 hora al entretenimiento diario. En su mayoría se cambian de ropa sudada, se abrigan y utilizan calzado antes de salir del salón de clases; se hace necesario ofrecer orientación a los pocos que no están pendientes de los cambios de temperatura.

Figura 12

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN HÁBITOS AL TERMINAR LA CLASE DE DANZA. AÑO: 2015

Hábitos al terminar la clase de danza	TOTAL		Presenta el hábito					
			Si		No		No respondió	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Se abriga antes de salir del salón	42	95.2	30	71.4	10	23.8	2	4.8
Se cambia la ropa sudada	42	100.0	35	83.3	7	16.7	-	-
Utiliza algún calzado antes de salir del salón	42	100.0	40	95.2	2	4.8	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

El 83.3% de los estudiantes encuestados, realiza **rutinas de acondicionamiento corporal** cerca de 2 horas; esto indica que en adición a las horas de clase de técnica de danza que toman en la carrera también están expuestos a este otro esfuerzo físico adicional.

Figura 13

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, POR REALIZACIÓN DE RUTINAS DE ACONDICIONAMIENTO CORPORAL, SEGÚN NIVEL ACADÉMICO. AÑO: 2015

Nivel Académico	TOTAL		Realiza rutinas de acondicionamiento corporal			
			Si		No.	
	No.	%	No.	%	No.	%
TOTAL	42	100.0	35	83.3	7	16.7
I año	16	38.1	14	33.3	2	4.8
II año	6	14.3	6	14.3	-	-
III año	11	26.2	9	21.4	2	4.8
IV año	8	19.0	5	11.9	3	7.1
No respondió	1	2.4	1	2.4	-	-

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Cabe resaltar que la mayoría de los estudiantes "si" les gustaría contar con un **manual de apoyo** que presente información sobre los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza.

En relación a los temas que debe enfocar el manual de apoyo cada estudiante podía seleccionar todas las temáticas que fueran de su interés. La mayor frecuencia de temáticas seleccionadas corresponden a:

- Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales. Un 100%
- Técnicas de Acondicionamiento Corporal Un 90.5%
- Alimentación. Un 88.1%
- Técnicas de Relajación. Un 85.7%
- Hábitos para la salud. Un 76.2%
- Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza. Un 76.2%
- Otros. Un 16.7%

Figura 14

ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS, SEGÚN TEMAS QUE DEBE ENFOCAR EL MANUAL DE APOYO. AÑO: 2015

Temas que debe enfocar el Manual de Apoyo	TOTAL	
	No.	%
Alimentación	37	88.1
Hábitos para la Salud	32	76.2
Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza	32	76.2
Riesgos y prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales	42	100.0
Técnicas de relajación	36	85.7
Técnicas de acondicionamiento corporal	38	90.5
Otros	7	16.7

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes

énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

Por otra parte, la población de profesores encuestados manifestó, en su totalidad, que “si” conocen los elementos que condicionan la salud del bailarín-intérprete de la danza; “si” consideran importante que el bailarín-intérprete de la danza conozca los temas de: Cuidado corporal, alimentación balanceada, relajación, prevención de lesiones y acondicionamiento personal; “si” conocen los factores de riesgo profesional que inciden en la salud de los bailarines-intérpretes de la danza; y mayormente opinan que “Si” les gustaría contar con un manual que presente información de apoyo sobre los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza.

En cuanto a los **factores de riesgo de mayor incidencia en la salud de los bailarines-intérpretes de la danza**, mostrados en orden ascendente, los profesores encuestados opinan mayormente que ocupando la 6 posición están los “riesgos por causas ambientales”; seguidos están los “riesgos por desconocimiento del manejo del estrés” y los “riesgos por falta de descanso”, ambos en la 5 posición; continúan los “riesgos por causas nutricionales” en la 4 posición; le siguen los “riesgos por no considerar las diferencias anatómicas individuales” en la 2 posición; y en la 1 posición de mayor incidencia se encuentran los “riesgos por el desarrollo incorrecto de la técnica de danza”.

Figura 15

OPINION DE LOS PROFESORES DE LA LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA Y LOS DIFERENTES ÉNFASIS SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO QUE MÁS INCIDEN EN EL BAILARÍN-INTERPRETE DE DANZA. I SEMESTRE: AÑO 2015.

<i>RIESGOS</i>	<i>Posición en orden de mayor incidencia</i>
<i>Riesgos por causas nutricionales</i>	4
<i>Riesgos por causas ambientales</i>	6
<i>Riesgos por desarrollo incorrecto de la técnica de danza</i>	1
<i>Riesgos por no considerar las diferencias anatómicas individuales</i>	2
<i>Riesgos por desconocimiento del manejo del estrés</i>	5
<i>Riesgos por falta de descanso</i>	5

Fuente: Cuestionario aplicado a los profesores de la Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y los diferentes énfasis de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá. I Semestre 2015.

En relación a las **temáticas que consideran importantes que conozca el bailarín- intérprete de la danza en el manual de apoyo**, cada profesor podía seleccionar todas las temáticas que considera que proveen los esenciales mínimos necesarios en la prevención de riesgos profesionales que pueden ser aplicados en la enseñanza y en la práctica de la danza. Las temáticas seleccionadas corresponden a:

- Técnicas de Acondicionamiento Corporal. Un 90%
- Técnicas de Relajación. Un 70%
- Alimentación. Un 60%
- Hábitos para la salud. Un 60%
- Diferencias anatómicas individuales en la práctica de la danza. Un 60%
- Riesgos y Prevención de lesiones por causas nutricionales y ambientales. Un 40%.
- Otra. Un 10% higiene y organización del tiempo de las actividades.

En cuanto a los **servicios de salud que se ofrecen en el Campus Harmodio Arias Madrid, Curundu**, mayormente los estudiantes de danza asisten en busca de atención a la **Clínica de Odontología** por limpieza dental o restauraciones; 4 ó 5 estudiantes hacen uso de los **servicios de bienestar social en la oficina de enlace VAE**; algunos de los estudiantes que asisten a la **Clínica de Psicología y Desarrollo Humano** se ciñen a los tratamientos de atención psicológica y otros por diversas razones no; son pocos los estudiantes que acuden al **Centro de Investigación en Fisiología del Ejercicio** para evaluación y seguimiento en las terapias, algunos las terminan, otros no. Estas clínicas y oficinas llevan estadísticas semestrales, más no específicas de los estudiantes de danza, en todas ellas se pueden solicitar las charlas para los grupos mediante nota, ya que se han dictado con anterioridad talleres y charlas.

De acuerdo a las conclusiones expuestas en este estudio se recomendó se realicen acciones estratégicas para disminuir los factores de riesgo en la salud de los estudiantes de danza; campañas de sensibilización y promoción de la salud que garanticen minimizar los riesgos, mediante jornadas, talleres, charlas preventivas y sesiones brindando orientación sobre estilo de vida saludable, manejo del estrés, se promueva la salud bucal, los hábitos alimentarios saludables, de higiene y cuidado corporal, coordinadas desde el Departamento de Danza de la Facultad de Bellas Artes junto a las distintas unidades universitarias, la Clínica Universitaria, la Clínica de Psicología y Desarrollo Humano, la Clínica de Odontología, el Instituto de Alimentación y Nutrición-Clínica de Dietas y el laboratorio de Fisiología del Ejercicio, fomentando así un estilo de vida saludable.

REFERENCIAS

"HOWSE, J. .. (2002.). *Técnica de la Danza y Prevención de Lesiones. Traducida al Español por George, D.* Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

ICAZA V, M. (2017). Sistema de Bibliotecas de la Universidad de Panamá. Retrieved from Sibiup: http://kohasibiup.up.ac.pa/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=210625&query_desc=kw%2Cwrdl%3A%20Melva%20Icaza

GASTELUM, M. .. (2012.). *Estrategias de la promoción de la salud.* Retrieved from slideshare.net: slideshare.net

SALUD, O. M. (2016). *La nutrición.* Retrieved from who.int.

TAYLOR, S. E. (2007.). *Psicología de la Salud.* . México DF.: McGrawHill Interamericana,.

up.ac.pa. (2016.). *Catálogo de Servicios de Salud que ofrece la Universidad de Panamá.* .

Retrieved from Universidad de Panamá: <https://www.up.ac.pa/>

WILLIAMS, M. H. (2002.). *Nutrition for Health, Fitness & Sport* . Barcelona España: The Mc-Graw Hill Companies Inc. Traducción al Español de Moreno, M. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 5ª edición, Editorial Paidotribo.