

Artículo original



Percepciones sobre el efecto del baile en personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Percepções sobre o efeito da dança em pessoas com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade

Perceptions about the effect of dancing on people with attention deficit hyperactivity disorder

Ronédia Monteiro Bosque¹ Evelin Canto Rocha² ¹Contacto para correspondencia. Universidade Federal do Amapá (Macapá). Amapá, Brasil. ronedia@unifap.br²Universidade Federal do Amapá (Macapá). Amapá, Brasil. evelincanto45@gmail.com

RESUMEN | OBJETIVO: El presente estudio tiene como objetivo comprender las percepciones de las personas diagnosticadas con TDAH sobre los efectos de la danza en su desarrollo integral, explorando los impactos percibidos en el bienestar emocional y social de las participantes. **MÉTODO:** La metodología utilizada fue descriptiva, transversal y cualitativa, a través de una entrevista a bailarines y exbailarines con diagnóstico de TDAH. **RESULTADOS:** Los resultados indican impactos positivos y negativos de la danza en el manejo del TDAH. Entre los efectos positivos mencionados están: concentración, enfoque, retención de información, superación de retos, poder de expresión, autoestima, socialización, disciplina, seguimiento de una rutina, ayuda con la hiperactividad, coordinación y musicalidad. Entre los efectos negativos mencionados, están la monotonía de las clases y el exceso de concentración, que resulta en cansancio físico y mental. **CONCLUSIONES:** La danza es un camino terapéutico que abraza la totalidad del ser humano, atendiendo sus diversas necesidades y características, con potencial de mejoras físicas, psicológicas y sociales.

PALABRAS CLAVE: Danzaterapia. Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Desarrollo Humano.

RESUMO | OBJETIVO: O presente estudo tem como objetivo compreender as percepções de pessoas diagnosticadas com TDAH sobre os efeitos da dança no seu desenvolvimento integral, explorando os impactos percebidos no bem-estar emocional e social das participantes. **MÉTODO:** A metodologia utilizada foi de caráter descritivo e abordagem qualitativa, através de uma entrevista com dançarinas e ex-dançarinas que possuem diagnóstico de TDAH. **RESULTADOS:** Os resultados apontam impactos positivos e negativos da dança no gerenciamento do TDAH. Dentre os efeitos positivos foram citados: concentração, foco, retenção de informação, superação de desafios, poder de expressão, autoestima, socialização, disciplina, seguir rotina, auxílio na hiperatividade, coordenação e musicalidade. Dentre os efeitos negativos, foram citados a monotonia das aulas e o excesso de concentração, que resulta em cansaço físico e mental. **CONCLUSÃO:** A dança se mostra um caminho terapêutico que abraça a totalidade do ser humano, atendendo as suas diversas necessidades e características, com potencial para melhorias físicas, psicológicas e sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Dançaterapia. Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT | OBJECTIVE: The present study aims to understand the perceptions of people diagnosed with ADHD regarding the effects of dance on their integral development, exploring the perceived impacts on the emotional and social well-being of the participants. **METHOD:** The methodology used was descriptive, cross-sectional and qualitative, through an interview with dancers and former dancers who have been diagnosed with ADHD. **RESULTS:** The findings indicate positive and negative impacts of dance on the management of ADHD. Among the positive effects cited were: concentration, focus, retention of information, overcoming challenges, power of expression, self-esteem, socialization, discipline, following a routine, help with hyperactivity, coordination and musicality. Negative effects included class monotony and excessive concentration that results in physical and mental fatigue. **CONCLUSIONS:** Dance is a therapeutic path that embraces the totality of the human being, addressing their diverse needs and characteristics, with the potential for physical, psychological and social improvements.

KEYWORDS: Dance Therapy. Attention Deficit Disorder with Hyperactivity. Human Development.

Presentado 09 mayo 2025, Aceptado 23 set. 2025,

Publicado 31 oct. 2025

Rev. Psicol. Divers. Saúde, Salvador, 2025;14:e6245

<https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2025.e6245> | ISSN: 2317-3394

Editoras responsables: Mônica Daltro, Marilda Castelar, Martha Castro

Cómo citar este artículo: Bosque, R. M., & Rocha, E. C. Percepciones sobre el efecto de la danza en personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 14, e6245 <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2025.e6245>



Introducción

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno crónico caracterizado por una alteración en el desarrollo del control ejecutivo, que provoca problemas de atención, impulsividad e inquietud motora, lo que puede contribuir a una baja autoestima y a dificultades para realizar tareas cotidianas y de aprendizaje ([American Psychiatric Association](#) [APA], 2014). A pesar de ello, el TDAH no puede clasificarse como una condición causal única ni uniforme, sino que debe considerarse como un espectro multifactorial ([Banaschewski](#) et al., 2024).

La base neurobiológica del TDAH no debe negarse; sin embargo, los patrones problemáticos de comportamiento se manifiestan sustancialmente en entornos centrados en el rendimiento, que buscan una competencia creciente por el empleo y la prosperidad en un mundo globalizado. Esta presión por el rendimiento podría explicar y predecir la creciente prevalencia de los diagnósticos de TDAH ([Banaschewski](#) et al., 2024).

En un período de 20 años (entre 1997 y 2016), la prevalencia del TDAH aumentó del 6,1% al 10,2% en la población mundial ([Xu](#) et al., 2018). Este incremento también se reflejó en el aumento de casos de TDAH en adultos, que en 10 años crecieron un 123%, especialmente entre las mujeres ([Chung](#) et al., 2019). Este aumento ha generado preocupación por la necesidad de encontrar nuevos enfoques para el tratamiento de este trastorno.

Teniendo en cuenta la complejidad y diversidad de los factores que causan el TDAH, el tratamiento debe ser individualizado y adaptado a las necesidades específicas de cada persona. Para ello, es fundamental un enfoque multidisciplinar que combine medicamentos con intervenciones psicoeducativas y psicoterapéuticas ([Teixeira](#) et al., 2023). Estas intervenciones complementarias se utilizan cada vez más como una estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas con TDAH y, al mismo tiempo, reducir la necesidad de medicación.

Entre estas intervenciones complementarias destacan las actividades físicas y expresivas, entre ellas la danza. La danza se considera una posibilidad de generar nuevas percepciones sobre uno mismo, los demás y el mundo, y puede actuar

como una forma de terapia capaz de facilitar transformaciones, al ampliar las posibilidades de percepción y desarrollar en quienes la practican información relevante sobre sí mismos y su entorno ([Brito](#) et al., 2022). En este sentido, la danza puede constituir una herramienta alternativa para apoyar a las personas con TDAH en los aspectos que caracterizan el trastorno, además de incluirlas de manera dinámica en su entorno social.

Al participar en una clase de baile, el estudiante debe estar atento a los detalles, controlar sus impulsos, trabajar la memoria, la creatividad y la comunicación, y desarrollar la expresión corporal, características que muchos podrían considerar «imposibles» para alguien con TDAH. [Oliveira](#) (2022) afirma que las personas con este tipo de trastorno presentan un deterioro del autocontrol, esencial para la regulación emocional, implicaciones en la memoria de trabajo (atención alterada) y dificultades para mantener la atención sostenida; sin embargo, estas habilidades pueden mejorarse y gestionarse mediante la práctica de actividades específicas.

Los estudios sobre la terapia de danza para personas con trastornos o discapacidades son recientes y evidencian una falta de información acerca de la influencia de la danza en los trastornos mentales, tanto en el tratamiento como en el ámbito pedagógico, el desarrollo cognitivo y la inclusión ([Lisboa](#) et al, 2022). Ante este escenario, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son las percepciones de las personas diagnosticadas con TDAH sobre los efectos de la danza en su desarrollo integral?

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es comprender estas percepciones, explorando los impactos percibidos en el bienestar emocional y social de las participantes. Para ello, se empleó un enfoque metodológico descriptivo, transversal y cualitativo, basado en entrevistas con bailarinas y exbailarinas diagnosticadas con TDAH.

La relación entre la danza y el TDAH presenta un notable déficit de investigación. Por ello, con el fin de fortalecer el conocimiento en esta área, la investigación se fundamenta en la perspectiva de relevancia social, con el objetivo de ayudar a las personas interesadas en el tema a comprender mejor esta relación y proponer cuidados de salud adecuados para quienes padecen TDAH.

Método

El estudio se caracteriza por ser de carácter descriptivo y cualitativo, pues se destaca la descripción de las características y variables de una población determinada, a través de la recolección de datos, en la que se analiza la comprensión del fenómeno a partir de las experiencias sociales vividas (Gil, 2011).

Participantes en el estudio

La población del estudio estuvo compuesta por alumnos y exalumnos de cinco instituciones de enseñanza de danza situadas en los dos principales municipios del estado de Amapá (Macapá y Santana). Inicialmente, se buscó identificar aquellas que tenían alumnos diagnosticados con TDAH. Para ello, se realizaron visitas a las principales escuelas de danza de los municipios mencionados, con el objetivo de localizar los posibles lugares para llevar a cabo la investigación.

Una vez encontrados estos participantes, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: a) tener 18 años o más; b) tener un diagnóstico de TDAH, con informe médico; y c) tener al menos un año de experiencia en clases de danza. Se adoptaron los siguientes criterios de exclusión: a) individuos que no presentaron el informe médico con su diagnóstico definitivo o concomitante de otras afecciones neurológicas o psiquiátricas que pudieran interferir en los resultados y aquellos que no dieron su consentimiento para participar en la investigación. Al final, participaron en el estudio cuatro participantes mujeres, que practicaban diversos estilos de danza, y para referirse a ellas, se les asignaron los nombres P1, P2, P3 y P4.

Instrumento de recopilación de datos

Como instrumento de recopilación de datos se utilizó la entrevista semiestructurada (realizada en portugués y traducida al español por los autores), que consiste en una técnica de recopilación de datos en la que el investigador se presenta ante el investigado y le formula preguntas con el objetivo de obtener los datos que interesan a la investigación (Gil, 2011).

La entrevista se formuló de manera semiestructurada siguiendo un guion previo con

flexibilidad para incluir nuevas preguntas a lo largo de la misma. El guion contenía 10 preguntas, organizadas en tres ejes: a) características y síntomas del TDAH; b) manejo de los síntomas e influencia de la danza en las experiencias cotidianas con el TDAH; y c) aspectos beneficiosos y perjudiciales de la danza para la persona con TDAH.

Procedimiento para la recopilación

Para llevar a cabo la recopilación de datos, se contactó a profesores de cinco escuelas de danza con el objetivo de localizar alumnos con diagnóstico de TDAH. Así, se obtuvieron respuestas positivas de dos de las escuelas, ubicadas en las ciudades de Macapá y Santana, que indicaron posibles participantes que se ajustaban al perfil solicitado en la investigación. Tras la selección de los participantes aptos para el estudio, se programaron reuniones para presentar el objetivo del estudio, así como la naturaleza de las preguntas y cómo se desarrollaría la reunión. Las entrevistas se realizaron de forma individual.

Análisis de datos

Siguiendo la perspectiva de los criterios previamente establecidos, la forma de análisis crítico y reflexivo de los datos elegida como base fue la propuesta de Laurence Bardin denominada Análisis de Contenido. Esta técnica se presenta como un análisis que atiende a la subjetividad al reconocer la no neutralidad entre el investigador y el objeto de investigación, considerando que el análisis también implica una interpretación personal del investigador en el momento de describir su percepción para su discusión. Bardin (1977) denomina su método como un conjunto de técnicas de análisis de las comunicaciones que tiene como objetivo obtener indicadores que permitan inferir el conocimiento relativo a las condiciones de producción/recepción de estos mensajes.

Inicialmente, los datos recopilados se transcribieron íntegramente para garantizar la fidelidad de la información. De este modo, tras el reconocimiento inicial de los datos recopilados, se describió y analizó cada pregunta y sus respectivas respuestas para identificar similitudes y diferencias, establecer añadidos a la investigación, reconocer aspectos propuestos en el objetivo del estudio y finalizar con la conclusión de los efectos identificados de la danza para el TDAH.

Tras el análisis, se identificaron cuatro categorías principales a partir de las declaraciones y respuestas de las entrevistadas. La categoría «Sobrecarga emocional» surgió de las preguntas relacionadas con la realidad que enfrentan, sus síntomas y experiencias con el TDAH. Para abordar los recursos utilizados por las participantes para afrontar dicha realidad, se definió la categoría «Desafíos emocionales a través de la danza». En lo que respecta a cómo gestionan la concentración y el enfoque durante la práctica de la danza, se estableció la categoría «Hiperenfoque en la danza». Finalmente, a partir de las respuestas sobre los efectos positivos y negativos de la danza en relación con el TDAH, se creó la categoría «Impactos de la danza».

Ética en la investigación

El estudio se basó en la Resolução nº 466/12 del Conselho Nacional de Saúde, que consiste en directrices y normas que regulan la investigación con seres humanos. Así, la investigación fue sometida al Comité de Ética de la Universidade Federal do Amapá, recibiendo la aprobación bajo el registro CAAE 84458824.2.0000.0003. Antes de la recopilación de datos, se informó debidamente a los participantes sobre los objetivos, procedimientos y riesgos del estudio mediante el Término de Consentimiento Livre e Esclarecido (TCLE), que fue firmado por escrito. Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada, asegurando que los datos recopilados se utilizaran exclusivamente con fines académicos y preservando la identidad de los participantes.

Resultados y discusión

La entrevista se configuró como una oportunidad para comprender la práctica de la danza en la vida cotidiana de las personas con TDAH a través de cuatro bailarinas y exbailarinas adultas, con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años. Las participantes tienen una media de diez años de experiencia en clases de danza, siendo el ballet, la danza contemporánea, las danzas urbanas y el jazz dance los estilos que practican.

Entre las participantes, solo P1 no recibe tratamiento farmacológico ni terapéutico, en comparación con las participantes P2, P3 y P4, que sí lo reciben.

Sobrecarga emocional

La sobrecarga emocional se caracteriza por situaciones de crisis emocional relacionadas con la acumulación de estrés, presión y experiencias intensas, lo que resulta en la dificultad para lidiar con las tareas diarias (Silva, 2015). En este contexto, la sobrecarga emocional puede desencadenarse por varios factores, como situaciones estresantes, acontecimientos traumáticos, problemas personales o condiciones de salud mental, como es el caso relatado por las participantes con TDAH.

«Difícil», «Frustrante» y «Lo peor posible» fueron los términos utilizados por las entrevistadas al preguntarles por sus experiencias con el TDAH. Los principales síntomas señalados por las entrevistadas están relacionados con: sensibilidad a la luz y los sonidos, cambios de humor, falta de atención, hiperactividad, ansiedad, baja autoestima, insomnio, problemas de concentración, inestabilidad emocional y olvidos exacerbados. En la edad adulta, los síntomas tienden a manifestarse de forma más intensa y evidente, principalmente debido al aumento de las responsabilidades y exigencias que el individuo debe gestionar, lo que puede acarrear dificultades en las áreas académicas, rutinarias, sociales, relacionales, en las actividades diarias e incluso en el control financiero (Knecht et al., 2024).

En las entrevistas, todas las participantes mencionaron la autoexigencia como un factor desafiante para quienes padecen TDAH, como se señala en las siguientes declaraciones:

«Las personas con TDAH siempre piensan que son las peores del mundo en todo, en su vida cotidiana y en todo lo que hacen». (P2)

«Llevamos una acumulación de frustración, siempre todo sale más mal que bien, estás 24 horas al día en alerta de que algo va a salir mal porque siempre sale mal, es horrible». (P2)

Esta intensa autocrítica puede reflejar las dificultades en la vida de la persona con TDAH, lo que sugiere que el impacto del trastorno va más allá de las manifestaciones conductuales visibles. En su discurso, la expresión «siempre sale más mal que bien» indica una acumulación constante de frustraciones, lo que contribuye a un estado emocional negativo y a la percepción de que, inevitablemente, su vida está dominada por acontecimientos negativos. Así, según la visión de [Safren et al. \(2008\)](#), el sentimiento constante de frustración desarrolla en los adultos con TDAH una visión negativa de sí mismos y de sus capacidades. Tienden a evitar situaciones que puedan desencadenar sus dificultades y anticipan resultados negativos, junto con sentimientos de culpa, tristeza, ansiedad y rabia. Como ejemplifica P3:

«Estos días he perdido mis gafas, ya van las terceras. No tengo ni idea de dónde pueden estar, pero vivo con la inseguridad de sentirme incompetente por ello». (P3)

La inseguridad descrita también la confirma P1, cuya vida cotidiana y responsabilidades laborales se ven afectadas negativamente por el TDAH, lo que le provoca un sentimiento de frustración. Esta frustración constante al realizar tareas cotidianas consideradas «simples», así como la sensación de estar siempre por debajo de las expectativas, puede generar un sentimiento de impotencia que surge desde la infancia con la creación de un historial de fracasos y abandonos motivados por la tendencia a la distracción y la huida de situaciones frustrantes, por la inhibición y la dificultad de autorregulación ([Safren et al., 2008](#)).

“Hago muchas cosas, no me permito estar ociosa (...) Ya he hecho ganchillo, jiu-jitsu, MMA, muay thai, cursos de inglés, costura, ballet y mucho más”. (P3)

Cuando se le preguntó por qué participaba en diversas actividades en su vida cotidiana, incluida la danza, la participante P3 respondió que practicaba esas actividades para demostrarse a sí misma que no era incompetente. En esta búsqueda incesante de las expectativas sociales, se aplica la visión de la autoaceptación y la autoconfianza, factores que conceptualizan la autoestima. La autoestima implica la percepción personal de quién se es y de la propia relevancia, incluso teniendo en cuenta las dificultades personales y las exigencias relacionadas con la interacción social y la expresión propia ([Oliveira, 2022](#)).

Partiendo del concepto de [Silva \(2015\)](#), la autoestima se convierte en un elemento crucial para afrontar los retos diarios, con el constante sentimiento de frustración y la exagerada exigencia personal que pueden minar la confianza y la autoaceptación de estas personas, lo que se traduce en una búsqueda continua de validación externa. Sin embargo, al reconocer y aceptar sus propias limitaciones, y al mismo tiempo buscar apoyo y comprensión en su entorno social, las personas con TDAH pueden encontrar un equilibrio que les permita afrontar los retos con más tranquilidad y confianza en sí mismas.

Desafíos emocionales a través de la danza

Cuando se les preguntó «¿Te ha ayudado la danza a afrontar los retos emocionales relacionados con el TDAH?», las participantes respondieron de forma positiva. Para P1 y P3, la danza «calma la mente», les tranquiliza y disminuye los diversos pensamientos que surgen al mismo tiempo, además de convertirse en el momento en el que liberan sus dolores y se expresan. Esta capacidad de la danza para «tranquilizar la mente» sugiere la existencia de una conexión intrínseca entre la actividad corporal y el estado mental, ofreciendo un medio de regulación emocional. Como también mencionaron las participantes P2 y P4:

«La danza y la música siempre me han demostrado que podía lograr algo. Creo que para alguien con TDAH tener la certeza de que puede hacer algo es jodidamente importante». (P2)

«Muchas veces me sentía realizada cuando conseguía grabar alguna coreografía, eso me ayudaba incluso en cuanto a la autoestima». (P4)

La danza surge como una posible vía para superar las dificultades del TDAH a la hora de reconocer sus capacidades personales, lo que sugiere un papel indispensable en la búsqueda de la autoeficacia y la autoestima, factores que se ven muy afectados de forma negativa en el individuo ([Associação Brasileira do Déficit de Atenção - ABDA, 2017](#)). Por lo tanto, los relatos reflejan el impacto de las actividades artísticas como una herramienta que impulsa la construcción de una identidad positiva, la autoconfianza y la superación.

Para [Ferreira](#) y Jaia (2024), la danza es una oportunidad para comprender la intrincada red de conexiones entre nuestros cuerpos físico, mental, emocional y espiritual, ofreciendo aproximaciones y descubrimientos de nuestras potencialidades emocionales. A menudo, estos cuerpos citados por los e s autores viven de forma aislada, lo que puede generar conflictos sobre la propia existencia humana.

En relación con este papel terapéutico que tiene la danza, todas las participantes afirmaron que las clases de danza se convirtieron en momentos de «escape» y «espacio para liberar energía». Para ellas, la danza representa un recurso para encontrar un momento de tranquilidad y la oportunidad de expresar emociones, ya que anima al descubrimiento de movimientos, a la exploración de sus posibilidades y emociones ([Schneider](#) et al., 2020). Sin embargo, más allá de un estado de bienestar, la danza explora el desarrollo personal y el aprendizaje, como señalaron las participantes P2 y P4 al destacar la danza como el punto clave para aprender a manejar y gestionar la ansiedad, la autoconfianza y la autoestima, y comprender su forma personal de aprendizaje

«Cuando bailo consigo liberar las emociones que hay dentro de mí, cuando iba a clase y no tenía un buen día, ese era mi momento de terapia, porque al final me sentía ligera y feliz después de una clase». (P4)

El discurso destaca cómo esta forma de expresión puede servir como una especie de terapia personal, sugiriendo que la danza no es solo una actividad física, sino también una forma de expresión emocional. Este estado de plenitud que proporciona la danza es vital para ofrecer una forma única de lidiar con las complejidades de la vida y el alivio emocional a través del movimiento ([Thon](#) & Carmargo, 2012). Especialmente cuando se trata de algún trastorno, la búsqueda de medios que permitan lidiar de manera alternativa con sus desafíos internos puede elevar su autocuidado y autoconocimiento.

Hiperconcentración en la danza

Una de las características de las personas con TDAH es la aptitud para la hiperconcentración, es decir, la capacidad de permanecer horas hiperconcentradas en una determinada actividad, por lo que parece más adecuado utilizar el término inestabilidad de la atención en lugar de déficit de atención ([Barkley](#), 2011).

Entre las respuestas de las entrevistadas, la hiperconcentración se mencionó como algo positivo en la práctica de la danza, un elemento que surgió a través de la pregunta: «¿Cómo manejas la concentración durante la danza? ¿Y cómo interfiere la danza en tu concentración?». Las participantes P2 y P3 aclaran que, a pesar de ser un reto para quienes padecen TDAH, el estado de hiperconcentración les ayuda a concentrarse durante la actividad, lo que hace que la práctica sea «adictiva». Durante este estado, la persona se siente totalmente inmersa en la actividad, mientras pierde la noción del tiempo y el espacio, pudiendo concentrarse intensamente en el momento, los movimientos y la expresión corporal. En una clase de baile, el trabajo de concentración en la actividad es esencial, por lo que, partiendo del principio de [Barkley](#) (2011), que presenta el síntoma de la falta de atención como algo inestable y presente en la vida de las personas con TDAH, la hiperconcentración se muestra como un aspecto que contribuye a la rutina en la danza.

Sin embargo, esta inmersión también se considera un aspecto negativo para otras áreas de sus vidas, como el cumplimiento de las responsabilidades cotidianas, el mantenimiento de las relaciones o la gestión del tiempo. Esto se debe a que las personas con TDAH tienden a centrarse intensamente solo en los temas que les interesan. Según [Belli](#) (2008), las personas con TDAH pueden distraerse fácilmente de una tarea cuando se ven estimuladas por otros factores, sin embargo, tienen la capacidad de concentrarse durante períodos prolongados en situaciones que despiertan un gran interés personal o presentan novedades. En la vida cotidiana, esta capacidad puede relegar otras áreas de la vida a un segundo plano o comprometer el rendimiento en tareas que no despiertan el mismo nivel de interés.

Impacto de la danza

La danza tiene como componente fundamental el desarrollo integral del individuo que la práctica, sobre todo al destacar la variabilidad de los beneficios que abarcan todos los aspectos del individuo, como el físico, el mental y el social ([Tirintan](#) & Oliveira, 2021).

Desde esta perspectiva, al responder a la siguiente pregunta: «¿Qué aspectos de la danza cree que son especialmente beneficiosos para las personas

con TDAH?», las entrevistadas mencionaron la concentración, el enfoque, la retención de información, la superación de retos, el poder de expresión, la autoestima, la socialización, la disciplina, el seguimiento de rutinas, la ayuda con la hiperactividad, la coordinación y la musicalidad. Según ellas, estos puntos que se trabajan en una clase de baile son esenciales para las personas que conviven con el trastorno, ya que les ayudan en otras áreas de la vida fuera del baile, en su día a día. La experiencia personal relatada por las participantes es contundente:

«La danza me aporta paz y me calma». (P1)

«La danza me enseñó a trabajar mi psicología y a creer que podía hacer cosas que pensaba que no podía hacer». (P2)

«Es el lugar donde me siento bien». (P3)

«Me ayudó a lidiar con la ansiedad y a comprender que aprendo por repetición». (P4)

Aquí reside la esencia de la danza como un viaje para afrontar el TDAH. Se sitúa más allá de una mera forma de expresión artística, abarcando un doble ejercicio: físico y mental. Este hecho puede ser extremadamente beneficioso para las personas con TDAH, ya que permite el desarrollo integral del individuo en lo social, lo cognitivo, lo físico y lo emocional (Sousa, 2016).

Las participantes informan que la participación en la danza puede incluso reducir la gravedad de los síntomas del TDAH, ya que les permite enfrentarse a sus síntomas como una forma de superarlos. Es decir, el uso de la danza como recurso de psicoterapia puede facilitar el entrenamiento y el desarrollo de habilidades sociales imprescindibles, y puede considerarse una forma de facilitar su ejercicio (Santos, 2019). Las participantes sugieren que, sin esta participación y rutina con la danza, los síntomas podrían ser más fuertes y visibles.

En relación con este último aspecto, cuando se les pregunta cómo la rutina de la danza afecta a su vida con el TDAH, las entrevistadas argumentan que tener esta rutina es esencial para afrontar retos similares en la vida cotidiana, como se aborda en la siguiente declaración:

«Me ayuda tener un lugar donde depositar mi hiperactividad (de comportamiento y pensamiento), trabajar la concentración, trabajar la disciplina (principalmente con horarios), cosas que parecen básicas, pero que para quienes conviven con el trastorno son cruciales». (P2)

La danza surge como un refugio para canalizar su hiperactividad, tanto desde el punto de vista conductual como mental. Crear esta sensación de seguridad y familiaridad es fundamental para su bienestar emocional y mental, además de ayudar a mantener las rutinas y las tareas. Como se evidencia en el estudio de Monteiro (2014), las personas con TDAH tienen dificultades para seguir una rutina, completar sus obligaciones o incluso las olvidan, ya que se distraen fácilmente con otras actividades, por lo que el punto que se debe trabajar en la danza sobre seguir horarios, tener disciplina o incluso seguir instrucciones cotidianas tiene un impacto en las actividades diarias de estas personas.

Además, tras ser preguntadas sobre los cambios en los síntomas durante el periodo en el que las entrevistadas no asistieron a las clases y, por consiguiente, no siguieron una rutina de baile, las participantes P1, P2 y P4 notaron un aumento de sus síntomas, como déficit de atención, concentración, hiperactividad y retrasos.

«Los síntomas como la hiperactividad y los retrasos aumentaron después de que dejara de bailar». (P2)

Existe una comparación entre el impacto positivo durante la práctica de la danza y el impacto negativo tras una pausa, lo que destaca la importancia de la continuidad de esta actividad. Entre las participantes, tres de ellas notaron una diferencia en sus síntomas tras interrumpir su rutina de clases. Cabe destacar que dos de ellas (P2 y P4) están en tratamiento por el trastorno y, aun así, la falta de clases de danza acabó desencadenando algunos síntomas. Este hecho evidencia que la danza se presenta como un potencial para la mejora de los síntomas, además de la eficacia en el trabajo psicoterapéutico (Santos, 2019).

Sin embargo, la participante P3 informó que no notó ninguna diferencia durante su pausa en la danza, pero cabe destacar que ella realiza diferentes tipos de tratamiento (medicamentos y psicoterapéuticos). Al profundizar en este tema, se constató la participación

constante de la participante en diversas prácticas y actividades artísticas o físicas. Así, los aspectos del TDAH se trabajaron de manera continua de la misma forma en otras actividades, lo que justifica que no percibiera ningún cambio en sus síntomas.

Es esencial reconocer que la danza no es la solución completa para todos los retos asociados al TDAH. Desde esta perspectiva, cabe destacar la importancia de un enfoque multifacético para su gestión, que incluya la combinación de seguimiento terapéutico, medicamentos y estrategias complementarias (ABDA, 2017), como observó P4: «Había cosas que la danza por sí sola no podía suplir».

Elas mencionan aspectos desafiantes de la danza, ya que esta pone de manifiesto los síntomas, saca a la persona de su zona de confort para enfrentarse a ellos y, si se está, resulta difícil mantenerse en la actividad. El mismo enfoque que se busca en una clase de danza puede convertirse en un obstáculo, ya que es fácil distraerse y difícil recuperar la concentración. Como en la definición de P1 al describir la concentración como una: «Sensación de cargar una gran piedra con todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo».

Ejercitar continuamente esta concentración puede resultar agotador. Así, partiendo de la visión de Estanislau y Bressan (2014), los profesores deben conocer técnicas y estrategias para ayudar a las personas con TDAH a rendir mejor y minimizar sus dificultades.

También hay que tener en cuenta el cansancio que resulta de una rutina intensa, como refleja P4, que debido al gran esfuerzo físico que realiza en las clases de baile, al final de las mismas se siente muy cansada, lo que desregula su sueño. En el TDAH, los cambios en el sueño son comunes y se manifiestan a través de dificultades para establecer una rutina para dormir, despertares irregulares y somnolencia durante el día (Castro & Lima, 2018).

Siguiendo esta visión, otros aspectos también fueron relevantes, como lo abordó P3, quien destaca que, aunque la rutina en la danza trae una sensación de comodidad, es necesario evitar la monotonía. Mattos (2015) menciona que las personas inquietas tendrán dificultades para permanecer en la misma actividad.

Para ellas, la necesidad de innovación constante en la actividad es crucial para mantener el interés y la motivación.

Además, la danza puede tener un impacto emocional significativo. Mientras que para muchos aporta paz y calma la mente agitada, para otros puede suponer una intensa exigencia personal, como se menciona:

«Afecta positivamente la mayor parte del tiempo (...), pero también conlleva una exigencia personal, por lo que es necesario saber gestionarla para que no afecte negativamente a la emotividad». (P1)

Ante esto, es indispensable gestionar cuidadosamente este aspecto para evitar que la danza se convierta en una fuente adicional de estrés. Es necesario que la práctica de la danza sea una actividad espontánea y placentera, evitando patrones de competitividad, con el fin de evitar que se convierta en algo que pueda generar presión o ansiedad (Thon & Camargo, 2012).

Por lo tanto, se debe prestar atención a cómo se está transmitiendo esta danza y el entorno debe estar atento a las cuestiones relacionadas con el TDAH. Una clase de danza debe tener aspectos motivadores y dinámicos, presentar un lenguaje sencillo y objetivo, repetir el contenido tantas veces como sea necesario y recordar para fijar la información (Bertol & Santos, 2022). Es importante que los profesores, compañeros y familiares comprendan y ayuden a comprender sus límites y las formas más adecuadas de integrar a las personas con TDAH, tal y como explica la participante:

«Después de que me armé de valor para decirle a la gente lo que tenía, muchos me prestaron más atención, respetándome y entendiendo mejor lo que me pasaba cuando los síntomas eran más evidentes». (P2)

En resumen, encontrar el equilibrio en la práctica de la danza para las personas con TDAH es esencial. Es necesario reconocer y valorar los beneficios terapéuticos de la danza, al tiempo que se desarrollan estrategias para hacer frente a los retos específicos que plantea el TDAH. Ya sea buscando clases adaptadas, aprendiendo técnicas específicas o simplemente aceptando la improvisación del movimiento, la danza puede convertirse no solo en una forma de expresión artística, sino también en una herramienta valiosa para lidiar con los altibajos del TDAH.

Consideraciones finales

A través de las pruebas, fue posible comprender las percepciones de las bailarinas y exbailarinas diagnosticadas con TDAH sobre los efectos de la danza en su desarrollo integral, que incluyen mejoras físicas, psicológicas y sociales, además de proporcionar una plataforma para la expresión emocional positiva, lo cual es fundamental para el manejo de los síntomas del TDAH.

Sin embargo, relacionar el TDAH con la danza es una iniciativa que enfrenta desafíos significativos, particularmente en relación con la escasez de estudios específicos que aborden la relación entre el TDAH y la danza como terapia complementaria. Esta limitación compromete la posibilidad de confrontar y validar los resultados obtenidos en este estudio con investigaciones anteriores, lo que dificulta la construcción de un marco de referencia más sólido. Del mismo modo, la falta de un informe diagnóstico también se caracterizó como una limitación en el estudio que minimizó el número de participantes. Debido a estas lagunas, es importante destacar la necesidad de ampliar los estudios que investiguen la eficacia de la danza como terapia complementaria para el TDAH.

Comprender el TDAH como un espectro multifactorial se hace necesario para pensar en enfoques que puedan abarcar todos los factores que influyen en este tipo de trastorno. Por consiguiente, los impactos y efectos que la danza puede ejercer en las personas con TDAH se presentaron, según la percepción de la mayoría de las participantes en el estudio, como significativos para la mejora de su desarrollo humano. Esto requiere reconocer no solo los beneficios potenciales, sino también los retos y limitaciones, garantizando así que la danza se utilice de forma adecuada y beneficiosa para quienes padecen TDAH, mostrándose como una vía terapéutica que abarca la totalidad del ser humano, atendiendo a sus diversas necesidades y características.

Contribuciones de los autores

Los autores declararon haber realizado contribuciones sustanciales al trabajo en términos de la concepción o el diseño de la investigación; la adquisición, el análisis o la interpretación de los datos para el trabajo; y la redacción o revisión crítica del contenido intelectual relevante. Todos los autores aprobaron la versión final que se publicará y acordaron asumir la responsabilidad pública de todos los aspectos del estudio.

Conflictos de interés

No se ha declarado ningún conflicto financiero, legal o político que involucre a terceros (gobierno, empresas y fundaciones privadas, etc.) en ningún aspecto del trabajo presentado (incluyendo, pero sin limitarse a, subvenciones y financiamiento, participación en consejos asesores, diseño de estudios, preparación de manuscritos, análisis estadístico, etc.).

Indexadores

La Revista Psicología, Diversidade e Saúde está indexada en [DOAJ](#), [EBSCO](#) y [LILACS](#).



Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* [Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5] (5ª ed.). Artmed.
- Associação Brasileira do Déficit de Atenção. (2017). *Leis municipais e estaduais sobre TDAH* [Leyes municipales y estatales sobre el TDAH]. <https://tdah.org.br/>
- Banaschewski, T., Häge, A., Hohmann, S., & Mechler, K. (2024). Perspectives on ADHD in children and adolescents as a social construct amidst rising prevalence of diagnosis and medication use [Perspectivas sobre el TDAH en niños y adolescentes como constructo social en medio del aumento de diagnósticos y uso de medicación]. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1289157. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1289157>

- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* [Análisis de contenido]. Edições 70.
- Barkley, R. A. (2011). *Vencendo o TDAH adulto* [Superando el TDAH en adultos]. Artmed.
- Belli, A. A. (2008). *TDAH, e agora?: a dificuldade da escola e da família no cuidado e no relacionamento com crianças e adolescentes portadores de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade* [¿TDAH, y ahora?: la dificultad de la escuela y la familia en el cuidado y la relación con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad]. Sts.
- Bertol, R., & Santos, V. X. (2022). *Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade* [Trastorno por déficit de atención e hiperactividad]. Repositorio Institucional UNINTER. <https://repositorio.uninter.com/handle/1/927>
- Brito, R. M. M., Germano, I. M. P., & Bonfim, Z. A. C. (2022). Quem dança seus males espanta: Processos terapêuticos em práticas grupais de dança e movimento [Quien baila sus males espanta: Procesos terapéuticos en prácticas grupales de danza y movimiento]. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 22(2). <https://doi.org/10.12957/epp.2022.68654>
- Castro, C. X. L., & Lima, R. F. (2018). Consequências do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na idade adulta [Consecuencias del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en la edad adulta]. *Revista Psicopedagógica*, 35(106), 61–72. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862018000100008
- Chung, W., Jiang, S.-F., Paksarian, D., Nikolaidis, A., Castellanos, F. X., Merikangas, K. R., & Milham, M. P. (2019). Trends in the prevalence and incidence of attention-deficit/hyperactivity disorder among adults and children of different racial and ethnic groups [Tendencias en la prevalencia e incidencia del trastorno por déficit de atención/hiperactividad entre adultos y niños de diferentes grupos raciales y étnicos]. *JAMA Network Open*, 2(11), e1914344. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.14344>
- Estanislau, G. M., & Bressan, R. A. (Orgs.). (2014). *Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber* [Salud mental en la escuela: lo que los educadores deben saber]. Artmed.
- Ferreira, A. D., & Jaia, P. (2024). A dança no processo terapêutico: Trânsitos do universo de si para o autoconhecimento e libertação dos nódulos emocionais [La danza en el proceso terapéutico: Trânsitos del universo del yo hacia el autoconocimiento y la liberación de los nudos emocionales]. *Revista Pensar a Prática*, 27, e73920. <https://doi.org/10.5216/rpp.v27.73920>
- Gil, A. C. (2011). *Métodos e técnicas de pesquisa social* [Métodos y técnicas de investigación social] (6ª ed.). Atlas.
- Knecht, L., Sganderla, S., Mecabô, G., Ferreira, A. F., & Horvath, B. S. (2024). Neurociência do TDAH: Revisão sobre o tratamento e implicações clínicas [Neurociencia del TDAH: Revisión sobre el tratamiento e implicaciones clínicas]. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 3306–3330. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p3306-3330>
- Lisboa, A. N. D., Sousa, A. R. P., Teixeira, M.S.S., Silva, M.A.S., Bezerra, T.A., Probo, A.M.P. (2022). *Dança: uma ferramenta aliada à inclusão e ao tratamento de pessoas com transtornos mentais* [Danza: una aliada para la inclusión y el tratamiento de personas con trastornos mentales]. Digital Editora.
- Mattos, P. (2015). *No mundo da lua: Perguntas e respostas sobre transtorno do déficit de atenção com hiperatividade em crianças, adolescentes e adultos* [En la luna: Preguntas y respuestas sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad en niños, adolescentes y adultos] (16ª ed.). ABDA.
- Monteiro, B. C. C. (2014). TDAH: Proposta de tratamento clínico para crianças e adolescentes através da terapia cognitivo-comportamental [TDAH: Propuesta de tratamiento clínico para niños y adolescentes a través de la terapia cognitivo-conductual]. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(1), 101–108. https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/1345
- Oliveira, M. L. T. (2022). Os impactos dos sintomas do TDAH no adulto [Los impactos de los síntomas del TDAH en el adulto]. *Rebena – Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, 4, 26–46. <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/41>
- Safren, S. A., Perlman, C. A., Sprich, S., & Otto, M. W. (2008). *Dominando o TDAH adulto: Guia do terapeuta* [Dominando el TDAH en adultos: Guía del terapeuta]. Artmed.
- Santos, S. F. (2019). A dança enquanto recurso psicoterápico provedora de mudanças biopsicossociais [La danza como recurso psicoterapéutico que promueve cambios biopsicosociales]. *Revista Psicologia & Saberes*, 8(11), 350–359. <https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/850>
- Schneider, A. S., Lima, G. G. O., Silva, R. A., & Souza, S. R. (2020). Aplicabilidade y beneficios de la terapia de baile como práctica de atención médica: una revisión integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e400974008. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4009>

- Silva, A. A. (2015). *Autismo: Sobrecarga emocional numa perspectiva crítica sobre a responsabilidade social, pedagógica e familiar* [Autismo: Sobrecarga emocional en una perspectiva crítica sobre la responsabilidad social, pedagógica y familiar] [Trabajo de fin de grado, Universidade Federal de Pernambuco]. Repositório UFPE. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/41281>
- Sousa, Â. M. (2016). *Benefícios da dança no desenvolvimento integral de um indivíduo com síndrome de Down* [Beneficios de la danza en el desarrollo integral de una persona con síndrome de Down] [Tesis de maestría, Instituto Politécnico de Leiria]. Repositório Institucional do Instituto Politécnico de Leiria. <https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2408/1/Tese%20Angela%20Sousa.pdf>
- Teixeira, M. E. M., Santos, A. D. M. S., & Mesquita, L. S. A. M. (2023). Los efectos de la terapia manual em pacientes com transtorno por déficit de atención com hiperactividad (tdah): una revisión sistemática. *Revista Foco*, 16(10). <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3069>
- Thon, B. M., & Camargo, M. I. S. (2012, outubro). *Contribuições da psicologia corporal ao ensino da dança* [Contribuciones de la psicología corporal a la enseñanza de la danza] [Presentación de trabajo]. XVII Encontro Paranaense & XII Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, Curitiba, PR, Brasil. https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2012/THONBarbara-CAMARGO-Maria-Isabel-Contribuicoes-da-psicologia-corporal-danca.pdf
- Tirintan, M. M., & Oliveira, R. C. (2021). Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde [Los impactos de la experiencia de la danza en su relación con la salud]. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 31(1), e310117. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>
- Xu, G., Strathearn, L., Liu, B., Yang, B., & Bao, W. (2018). Twenty-year trends in diagnosed attention-deficit/hyperactivity disorder among US children and adolescents, 1997–2016 [Tendencias de veinte años en el diagnóstico del trastorno por déficit de atención/hiperactividad entre niños y adolescentes en EE. UU., 1997–2016]. *JAMA Network Open*, 1(4), e181471. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.1471>