

Documento di posizione per la conservazione dei luoghi di movimento e di incontro sicuri nel campo della danza nell'ambito di COVID-19

Ottobre 2020

Durante le accese discussioni sulle nuove misure restrittive, si dimentica che il protagonista più importante nella lotta contro il coronavirus è il sistema immunitario umano. Le lezioni di danza e gli allenamenti in questo settore forniscono le condizioni ottimali per un movimento e un incontro sicuri nel contesto del COVID-19, in cui il sistema immunitario viene rafforzato a diversi livelli.

Considerando i benefici della danza per la salute e il fatto che la danza occupa un posto importante presso la popolazione secondo il rapporto della Statistica Svizzera dello Sport 2020, questo documento di posizione richiede un approccio differenziato e anticipatore alla limitazione delle attività delle scuole di danza nell'ambito del COVID-19.

Misure COVID-19 e danza

Il coronavirus ha una portata globale. Le conseguenze economiche e sociali sono difficili da stimare. Data la complessità dell'attuale situazione eccezionale, le misure richieste dalle autorità non sono in linea con la realtà. Il risarcimento dei danni già subiti è essenziale per salvare dal fallimento le piccole e medie imprese, comprese le scuole di danza, e le restrizioni alla libertà di movimento sono essenziali per evitare che il virus si diffonda in modo incontrollato. Allo stesso tempo, si deve tener conto delle caratteristiche specifiche del settore, in particolare per quanto riguarda il mantenimento della salute pubblica.

Le danze non sono tutte uguali. Eventi recenti hanno dimostrato che le performance di danza possono effettivamente aumentare il rischio di trasmissione del coronavirus. Ne sono un esempio gli eventi di salsa a Zurigo, dove si sono formati dei cluster e di conseguenza tutti i club di salsa, ma anche le scuole di ballo nei club di salsa, sono stati chiusi. Tali eventi danno una falsa immagine della scena del ballo e i responsabili vengono accusati di trattare la situazione con troppa leggerezza.

Sebbene si attribuisca grande importanza al fattore divertimento nella pratica della danza, molte scuole di danza hanno un mandato educativo e contribuiscono in modo significativo alla conservazione della diversità culturale. Allo stesso tempo, la grande maggioranza di esse contribuisce alla promozione della salute della popolazione svizzera.

In contrasto con l'esempio riportato sopra, i corsi, le attività didattiche e pedagogiche delle scuole di danza si svolgono in un ambiente protetto sotto la direzione di un insegnante professionista, dando la massima priorità al rispetto dei concetti di protezione fin dall'inizio di questa situazione straordinaria.

Molte scuole di danza hanno già introdotto maschere obbligatorie su base volontaria, assumendosi così la responsabilità a livello sociopolitico e interpersonale.

Le misure restrittive adottate per evitare una diffusione incontrollata fanno parte di accesi dibattiti politici. I vantaggi di misure più severe sono oggetto di molte discussioni e la loro attuazione sistematica pone le autorità di fronte a grandi sfide. In considerazione dei diritti fondamentali garantiti dalla costituzione e della volontà di ridurre al minimo le restrizioni, l'individuo è quindi chiamato ad assumersi la responsabilità di proteggersi dal contagio dal SARS-CoV-2 limitando i contatti personali.

L'obiettivo di questo appello è quello di limitare il contatto interpersonale. Occorre quindi distinguere in modo coerente tra spazi pubblici e luoghi di movimento e di incontro protetti. Questi ultimi sono caratterizzati dal fatto che l'attenzione è rivolta alla qualità piuttosto che alla quantità del contatto e che prevale un concetto di protezione. In questa categoria sono compresi anche i locali in cui si svolgono le lezioni di danza.

Purché i concetti di protezione per le scuole di danza siano osservati in modo coerente, l'ipotesi che la chiusura delle scuole di danza abbia un'influenza positiva sullo sviluppo del numero di casi è infondata. Inoltre, non è possibile stimare le conseguenze negative per la salute pubblica, legate alla limitazione di questi spazi all'attività.

Proibire generalmente la danza non conduce all'obiettivo

Proibire la danza come richiesto dai Direttori della sanità della Svizzera dell'est, non solo si fonda sull'ipotesi sbagliata che nelle scuole di danza si abbia un maggior numero incontrollato di contatti interpersonali, bensì aumentano anche il senso di isolamento. Questo inoltre accentua l'insicurezza e la paura nella popolazione. L'influsso negativo di questi componenti psicologici sul sistema immunitario è scientificamente dimostrato, non trovano però riscontro nella pianificazione e realizzazione dei provvedimenti da adottare.

Posizione politica particolare: le scuole di danza scivolano attraverso la rete

Dall'inizio di questa situazione straordinaria, le scuole di danza hanno assunto una posizione speciale. La mancanza di considerazione all'interno dei requisiti generali di questo sport ha portato ad una grande incertezza nel mondo della danza. Fortunatamente questa situazione è stata rapidamente risolta con lo sviluppo di concetti di protezione. Finora, tuttavia, non vi è ancora un chiarimento conclusivo sulla classificazione settoriale delle scuole di danza, anche se questo è stato richiesto al più alto livello politico vista la perdurante incertezza giuridica. Maggiori dettagli sono contenuti nella lettera al DFI del 28 aprile 2020. Questa situazione politica sta conducendo ancora una volta la scena della danza verso una situazione critica: difatti, né l'ordinanza culturale COVID-19 né il pacchetto di stabilizzazione dello sport tengono conto delle scuole di danza.

Effetti della danza sulla salute

Riportiamo qui di seguito gli effetti positivi della danza, direttamente legati alla regolazione del sistema immunitario:

Alcuni studi scientifici dimostrano gli effetti positivi a livello immunologico di un'attività fisica regolare e moderata. La regolarità, l'intensità e la durata dell'attività sono decisive. La danza di gruppo stimola la partecipazione regolare alle lezioni di danza, perché insieme attraversano un processo creativo che, di conseguenza, supera tutto ciò che l'individuo può fare. L'intensità delle lezioni non è progettata per aumentare continuamente le prestazioni fisiche, poiché l'espressione delle emozioni è importante quanto le possibilità fisiche. Ciò significa che i limiti fisici dell'individuo non vengono costantemente superati (il che ha un'influenza negativa sul sistema immunitario), ma vengono esplorati.

Un gran numero di studi scientifici dimostrano anche che la danza ha un effetto positivo sul sistema cardiovascolare, che inoltre attiva le cellule immunitarie.

Altrettanto positiva è la riduzione dello stress. Il corpo reagisce allo stress persistente aumentando il livello di cortisolo nel sangue. Questo ormone ha forti proprietà immunosoppressive e quindi ha un'influenza diretta sulla nostra capacità di difenderci efficacemente dagli agenti patogeni. Innumerevoli studi hanno dimostrato che la danza può regolare i livelli di infiammazione nel sangue, abbassare i livelli di cortisolo e quindi ripristinare la capacità di reazione del sistema immunitario.

L'importanza dello stress in relazione allo sviluppo delle malattie è oggetto di una crescente ricerca e risulta sempre più chiaro che lo stress non può più essere considerato come un semplice effetto collaterale, ma come la causa di varie malattie legate alla nostra civiltà: l'aumento dei livelli di stress svolge un ruolo particolare, soprattutto nello sviluppo dei disturbi mentali. Dato l'aumento dei livelli d'infiammazione causati dallo stress prolungato, le persone sono meno in grado di reagire rapidamente ai cambiamenti. Le persone che ballano regolarmente hanno valori infiammatori più bassi e quindi una maggiore resilienza.

Infine, la danza ha un'influenza positiva sulla coesione sociale, favorendo il senso d'identità e di comunità. Queste caratteristiche hanno a loro volta un effetto neutralizzante su fattori psicologici come l'insicurezza e la paura, che esercitano una pressione sul sistema immunitario.

In sintesi, si può dire che la danza ha un effetto positivo sul sistema immunitario, sia fisicamente che psicologicamente, ed è adatta a ridurre i fattori di rischio e ad aumentare la resilienza di fronte all'eccezionale situazione esistente.

Evitare danni irreversibili attraverso un'ulteriore chiusura delle scuole di danza

Per evitare il crollo della scena della danza e per garantire la conservazione a lungo termine di un elemento fondamentale della promozione della salute in Svizzera, non si devono chiudere di nuovo le scuole di danza.

Richiesta di approcci differenziati

Se si adottano altre misure, occorre distinguere in modo coerente la qualità e la quantità dei contatti personali. È opportuno ricordare che le scuole di danza sono luoghi di movimento e di incontro protetti, che non presentano un rischio maggiore di diffusione incontrollata del coronavirus.

Gli aspetti sanitari della danza dovrebbero essere tenuti in debita considerazione nel dibattito politico su ulteriori restrizioni. Allo stesso tempo, si deve riconoscere la volontà dei professionisti dell'educazione e della formazione nel campo della danza di rispettare le condizioni generali necessarie per ridurre al minimo il rischio di una diffusione incontrollata del coronavirus.

Inoltre, le scuole di danza devono avere la possibilità di adeguarsi alla nuova situazione in vista del processo di trasformazione grazie al sostegno finanziario della Confederazione e dei Cantoni, come quello previsto per le istituzioni culturali.

Elenco degli studi e della letteratura

Bloch W., Immune System and Sport: A Changing relationship, German Journal of Sports Medicine 70, 2019, 10.

Dedovic, K., et al The brain and the stress axis: The neural correlates of cortisol regulation in response to stress. NeuroImage, 2009.

Hanna Judith L., Dancing for Health: Conquering and preventing stress, Medical Anthropology Quarterly, International Journal for the Analysis of Health, Volume 23, 2009

King, D.E. et al., Inflammatory marker and exercise: Differences related to exercise type. Medicine and Science in Sport and Exercise, 2003.

Merom Dafna, et al., Dancing Participation and cardiovascular disease mortality, American Journal of Preventive Medicine, 2016.

Richardson et al., The dancing heart, European Heart Journal, Acute Cardiovascular Care, 2016.

Sharma, A., et al., Exercise for Mental Health. The Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry, 2006.

Shafir, T. Using movement to regulate emotion: Neuophysiological findings and their implication in psychotherapy, Frontiers in Psychology, 2016; 7.

Quiroga Murcia, C. et al., Dance and Health: Exploring Interactions and Implications, Music Health, and Wellbeing.

Quiroga Murcia, C. et al., Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being, Art & Health, 2010; 2.

Sport Schweiz 2020

Lamprecht Markus, Bürgi Rahel, Stamm Hanspeter (2020): Sport Schweiz 2020, Sportaktivität und Sportinteressen der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.