

**BENEFICIOS DE LA DANZA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA  
REVISIÓN SISTEMÁTICA ENTRE LOS AÑOS 2012-2021****BENEFITS OF DANCE IN THE EDUCATIONAL CONTEXT: A  
SYSTEMATIC REVIEW FROM 2012-2021**

ROMERO-RAMOS, Néstor

*Quality Leadership University-Panamá*Autor corresponsal: [nromero@qlu.pa](mailto:nromero@qlu.pa)

LOBACH, Yulianna

*Quality Leadership University-Panamá*[yuliannalobach84@gmail.com](mailto:yuliannalobach84@gmail.com)

ROMERO-RAMOS, Óscar

*Universidad de Málaga-España*[oromero@uma.es](mailto:oromero@uma.es)

GONZÁLEZ, Arnoldo

*Universidad Pedagógica Experimental Libertador-Venezuela*[editarnoldo@gmail.com](mailto:editarnoldo@gmail.com)

LOSADA, María del Carmen

*Instituto de Enseñanza Secundaria "Arroyo de la Miel", Málaga-España*[karmeliya78@gmail.com](mailto:karmeliya78@gmail.com)

BUITRAGO, Ramiro

*Universidad Dr. Rafael Bellosó Chacín-Venezuela*[ramirobuitrago@urbe.edu.ve](mailto:ramirobuitrago@urbe.edu.ve)

Recibido: 05-01-2022; Aceptado: 01-03-2022

Como citar este artículo (APA): ROMERO-RAMOS, N., LOBACH, Y. ., ROMERO-RAMOS, Óscar, GONZÁLEZ, A., LOSADA, M. del C., & BUITRAGO, R. BENEFICIOS DE LA DANZA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA ENTRE LOS AÑOS 2012-2021. *Latitude*, 2(16), 7-16. <https://doi.org/10.55946/latitude.v2i16.191>

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## Resumen

La educación formal pretende la transmisión de conocimientos, valores y habilidades a los alumnos, en un contexto social e individual donde se pueden presentar problemas que afectan al proceso formativo, como el sedentarismo, el estrés, la falta de relaciones sociales y el compromiso por el estudio. Dado que la práctica regular de la danza mejora el bienestar general de las personas, el objetivo de esta revisión sistemática es conocer cómo se aplica esta actividad en el contexto educativo y que beneficios reporta. Se empleó la metodología PRISMA para realizar la revisión. Se consultaron las bases de datos Pub Med, Science Direct y Web of Science, empleando las palabras clave “dance, school, college, students”, entre los años 2012-2021. Después de aplicar los criterios de inclusión/exclusión, se seleccionaron 11 artículos para un análisis completo. La danza se aplica en forma de programas extracurriculares, con una o más sesiones de entre 60 min a 90 min por semana, para mejorar el bienestar físico, emocional y las relaciones sociales de los alumnos. Para el caso de los estudiantes universitarios, la práctica de la danza mejora los indicadores de estrés y depresión. La aplicación de la danza en el contexto educativo, puede contribuir con la formación integral de los alumnos en un entorno agradable, que puede maximizar la experiencia del aprendizaje.

**Palabras clave:** alumnos, bailar, estado emocional, educación.

## Abstract

Formal education aims to transmit knowledge, values and skills to students, in a social and individual context where problems can occur that affect the educational process, such as sedentary lifestyles, stress, lack of social relationships and commitment to study. Given that the regular practice of dance improves the general well-being of people, the objective of this systematic review is to know how this activity is applied in the educational context and what benefits it brings. The PRISMA methodology was used to carry out the review. Pub Med, Science Direct and Web of Science databases were consulted, using the keywords "dance, school, college, students", between the years 2012-2021. After applying the inclusion/exclusion criteria, 11 articles were selected for a complete analysis. Dance is applied in the form of after-school programs, with one or more sessions of between 60 min to 90 min per week, to improve the physical, emotional well-being and social relationships of students. In the case of university students, the practice of dance improves indicators of stress and depression. The application of dance in the educational context can contribute to the integral formation of students in a pleasant environment, which can maximize the learning experience.

**Key words:** students, dancing, emotional state, education.

## Introducción

Ya está reconocido que la relación entre el cuerpo y la mente es fundamental, y que tiene efectos sobre la conducta humana desde el punto de vista físico, psicológico y social (Chaiklin & Wengrower, 2015). En este sentido, dado que la danza está considerada como una de las

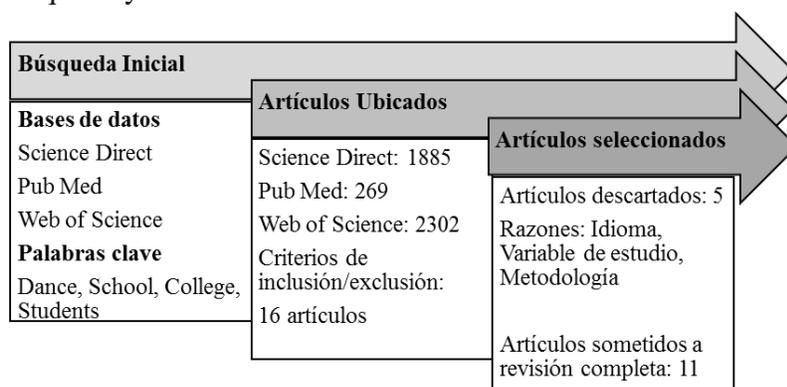
manifestaciones artísticas corporales más antiguas de la humanidad, de la danza podría esperarse un impacto a todos los niveles, físico, cognitivo y psico-social. Vicario y Chambliss (2001) indican que la danza puede facilitar el acondicionamiento físico y aeróbico, así como facilitar la expresión emocional en mujeres jóvenes. De igual manera, la práctica de diversas actividades físicas, entre ellas la danza tradicional griega realizada por sobrevivientes de cáncer de seno, tuvo como beneficios un incremento en las funciones físicas, la satisfacción por la vida y una disminución de los síntomas depresivos (Kaltsatou et al., 2011). En otro estudio, la aplicación de 6 meses de clases de danza (1 h/semana) en un grupo de ancianos saludables, reportó efectos beneficiosos en la postura, tiempo de reacción, funciones cognitivas y motoras, y el bienestar subjetivo (Kattenstroh et al., 2013). Incluso, en pacientes que padecen mal de Parkinson, se ha sugerido que la danza puede atenuar el deterioro de las funciones motoras y cognitivas asociadas con este padecimiento (A. P. S. Pereira et al., 2019).

A nivel social, la danza podría describirse como una forma de comunicación entre las personas, donde los danzantes y los espectadores se transmiten ideas, emociones y conceptos a través del movimiento de los cuerpos, lo que puede contribuir a estrechar lazos cooperativos (Hagen & Bryant, 2003; Martin, 1965). Por estas y otras posibles aportaciones de la danza, se haría necesaria darle valor como una necesaria herramienta educativa. Se han propuesto actividades didácticas de innovación educativa que emplean la danza para el desarrollo de diferentes habilidades en niños, jóvenes y adultos (Edwards et al., 2016; Rial & Villanueva, 2016; Ruz et al., 2019; Sebire et al., 2016). La aplicación de estas iniciativas ha demostrado ser útil para el desarrollo motor y emocional en niños (Ruz et al., 2019), y para motivar el aprendizaje de jóvenes universitarios (Rial & Villanueva, 2016). Sin embargo, en Inglaterra, en evaluaciones de programas de danza en escuelas de secundaria, a pesar de que los participantes disfrutaban la actividad, la asistencia puede ser baja, sobre todo si se trata de actividades extracurriculares (Edwards et al., 2016; Sebire et al., 2016). En todo caso, la planificación, la información y la adecuación a las necesidades de los participantes son claves para el éxito de este tipo de actividades centradas en la danza (Edwards et al., 2016; Sebire et al., 2016). Dada la relevancia que podría tener la implementación de la danza en entornos educativos, esta revisión sistemática pretende establecer las líneas de trabajo actual de este contenido, en definitiva “cómo se está aplicando, la duración y los propósitos”.

## Metodología

Se empleó la metodología PRISMA (Moher et al., 2009) para la elaboración de la presente revisión sistemática de la literatura. Se consultaron las bases de datos Science Direct, Web of Science y Pub Med, empleando las palabras clave “dance, school, college, students”, acotando la búsqueda al período de los años 2012 al 2021. La revisión finalizó en septiembre de 2021. Las búsquedas se realizaron en el campo de búsqueda tipo "Título, resumen y palabras clave" o equivalente (por ejemplo, "Todos los campos" para la base de datos de Pub Med). Se examinaron los artículos científicos publicados, excluyéndose la literatura gris (es decir, disertaciones de maestría / doctorado y actas de congresos), las revisiones y los metanálisis. Finalmente, los términos se combinaron con el operador booleano “OR” (Cooper et al., 2009).

Se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: a) artículos dentro del intervalo de años considerado, b) que los participantes pertenezcan a cualquier nivel del sistema educativo, c) que se aplique cualquiera de las modalidades de danza, d) que los participantes en los estudios no presenten cuadros clínicos crónicos, e) trabajos de investigación pura, y f) artículos escritos en idioma inglés. Por otro lado, se descartaron de la revisión los estudios que a) no contenían datos suficientes para el análisis, b) los participantes del estudio no pertenecían a cualquier subnivel del sistema educativo o tenían alguna enfermedad crónica y c) artículos escritos en idioma diferente al inglés. En la Figura 1 se muestra de forma esquemática el procedimiento empleado para la búsqueda y selección de los artículos.



**Figura 1.** Esquema del proceso de búsqueda de la revisión sistemática.

## Discusión y análisis de resultados

Se localizaron 269 artículos, 2302 artículos y 1885 artículos en las bases de datos Pub Med, Web of Science y Science Direct, respectivamente. Después de la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, fueron seleccionados 11 artículos para un análisis completo. En escuela primaria se encontró un artículo, en escuelas secundarias cinco artículos y en el ámbito universitario cinco artículos (Ver Tabla 1). En general, la aplicación de las actividades de danza es para ambos géneros, aunque en la mayoría de los estudios se observa una predominancia del género femenino. La cantidad de participantes en los estudios oscila entre 11 y 571. Los objetivos planteados en los diferentes trabajos están relacionados con logros en variables físicas, emocionales y sociales, aunque el compromiso estudiantil y la integración cultural en colegios donde asiste población extranjera también es abordada.

**Tabla 1.** *Resumen de los trabajos considerados en esta revisión*

<b>Autores</b>	<b>Muestra</b>	<b>Duración</b>	<b>Resultados</b>
<b>Escuela Primaria</b>			
Hogg et al. (2012)	39 F 22 M	4 sesiones de 60 min por semana, durante 16 semanas	Disminución significativa en el IMC. Mejora en los marcadores bioquímicos y de desempeño asociados al riesgo de diabetes y fallo cardíaco.
<b>Estudiantes de Secundaria</b>			
Jago et al. (2015)	571 F	40 sesiones de 75 min, en un periodo de 20 semanas	No se evidenciaron cambios en el nivel de AF.
Sandberg et al. (2021)	112 F	48 clases de 75 min en 24 semanas	Disminución significativa del cansancio diurno, mejora de la calidad de sueño e incremento de la satisfacción por el colegio.
Pereira y Marques-Pinto (2018)	12 F 12 M	No indica	Mejora la expresión de las emociones y facilita la integración en colegios multiculturales.
Panagiotopoulou (2018)	7 F 4 M	No indica	Mejoran las habilidades sociales y afectivas. Disminuyen los problemas emocionales.
Pereira y Marques-Pinto (2017)	66 F 17 M	No indica	Mejora la autogestión y las relaciones entre los compañeros.
<b>Estudiantes Universitarios</b>			
Wang et al. (2019)	90 F	2 sesiones de 70 min/semana. 8 semanas	La salud mental se incrementó. La salud física mejoró en el grupo menos activo físicamente.

<b>Autores</b>	<b>Muestra</b>	<b>Duración</b>	<b>Resultados</b>
Zheng y Ji (2021)	100 F 100 M	2 sesiones de 90 min/semana. 8 semanas	Los ejercicios de danza disminuyeron el estrés psicológico y aumentaron la autosatisfacción.
Donath et al. (2014)	30 F	16 sesiones en dos semanas	La intervención con zumba mejora el bienestar general, la capacidad aeróbica y las funciones neuromusculares.
López-Rodríguez et al. (2017)	71 F 24 M	1 sesión/semana de 90 min. 4 semanas	Disminución en los niveles de estrés y depresión
Gutko et al. (2019)	58 F 38 M	Participación libre, 7 meses	Mejora de los indicadores psicológicos y emocionales de los participantes.

*Nota.* F, femenino; M, masculino; IMC, índice de masa corporal; AF, actividad física

El desarrollo de actividades físicas recreativas en niños permite mantenerlos activos y desarrollar la motricidad. En el caso de Hogg et al. (2012), mediante la danza y la educación se busca promover un estilo de vida más sano en los niños, logrando la disminución de indicadores bioquímicos predictivos de diabetes (niveles de glucosa, insulina y colesterol de baja y alta densidad) y problemas cardiovasculares (presión sanguínea y frecuencia cardíaca). Estas iniciativas se consideran fundamentales, ya que, desde tempranas edades, se estimula un estilo de vida activo y sano, lo que puede traducirse en beneficios futuros en la edad adulta (Poitras et al., 2016; Trudeau et al., 2004).

De acuerdo a los artículos revisados, en la adolescencia las intervenciones con danza se centran en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y con menor frecuencia centradas en la actividad física. Se han reportado beneficios en el área social y afectiva (Panagiotopoulou, 2018; N. Pereira & Marques-Pinto, 2017, 2018), en la calidad del sueño y el compromiso escolar (Sandberg et al., 2021), pero no se tiene evidencia de impactos sobre el nivel de actividad física (Jago et al., 2015).

La aplicación de la danza en el contexto universitario es de mucho interés. Zheng y Ji (2021) sugieren que se debe promover la danza deportiva para su inclusión en el contenido de los cursos públicos opcionales, y animar a los estudiantes a participar activamente en actividades vinculadas con la danza para mejorar su salud mental. Muchos estudios revelan que los estudiantes universitarios presentan con mucha frecuencia desórdenes mentales que los afectan emocional, física, cognitiva y académicamente (López-Rodríguez et al., 2017). Los resultados de los distintos estudios demuestran que la danza puede mejorar la salud física, mental y emocional de los

estudiantes universitarios (Donath et al., 2014; Gutko et al., 2019; López-Rodríguez et al., 2017; Wang et al., 2019; Zheng & Ji, 2021), lo que puede traducirse en una mejora en el bienestar general de la persona.

De acuerdo a las intervenciones aplicadas, se requieren al menos 4 sesiones de más de una hora de duración para alcanzar los beneficios mencionados. Por otra parte, las intervenciones se realizan como actividades extraescolares y a libre participación de los estudiantes, y no se reporta ningún caso de aplicación directamente en el aula, durante una actividad académica formal.

### Conclusiones

Los estudios de aplicación de la danza en el contexto educativo centran su atención en las necesidades propias de la edad de los estudiantes. Para el caso de los niños, se centra en la actividad motora, en adolescentes las habilidades sociales, afectivas y comunicativas, y en el caso de los adultos el estrés, la depresión, la ansiedad y el bienestar general. El desarrollo de la danza en la propia aula, pudiera ser una actividad interesante, cuyos resultados valdría la pena valorar, dados todos los beneficios que son reportados por los diferentes estudios a nivel general entre la población estudiantil. Si la danza fomenta un entorno menos tenso y ameno para los alumnos, podría generar un entorno favorable para el aprendizaje.

### Referencias bibliográficas

- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2015). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance*. Routledge.
- Cooper, H., Hedges, L., & Valentine, J. (2009). *The Handbook of Research Synthesis and Meta-Analysis* (Segunda). Sage.  
<https://www.russellsage.org/publications/handbook-research-synthesis-and-meta-analysis-second-edition>
- Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 569-577.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.866168>

- Edwards, M. J., May, T., Kesten, J. M., Banfield, K., Bird, E. L., Powell, J. E., Sebire, S. J., & Jago, R. (2016). Lessons learnt from the Bristol Girls Dance Project cluster RCT: Implications for designing and implementing after-school physical activity interventions. *BMJ Open*, *6*(1), e010036. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010036>
- Gutko, A., Letiagina, E., Orlova, E., Suvorova, O., & Kuzminykh, L. (2019). *Dynamics of Students' Psychological and Emotional States in Dance Movement Training*. 151-160. <https://doi.org/10.22364/htqe.2019.13>
- Hagen, E. H., & Bryant, G. A. (2003). Music and dance as a coalition signaling system. *Human Nature*, *14*(1), 21-51. <https://doi.org/10.1007/s12110-003-1015-z>
- Hogg, J., Diaz, A., Del Cid, M., Mueller, C., Lipman, E. G., Cheruvu, S., Chiu, Y., Vogiatzi, M., & Nimkarn, S. (2012). An after-school dance and lifestyle education program reduces risk factors for heart disease and diabetes in elementary school children. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism: JPEM*, *25*(5-6), 509-516. <https://doi.org/10.1515/jpem-2012-0027>
- Jago, R., Edwards, M. J., Sebire, S. J., Tomkinson, K., Bird, E. L., Banfield, K., May, T., Kesten, J. M., Cooper, A. R., Powell, J. E., & Blair, P. S. (2015). Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11-12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomised controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*, 128. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0289-y>
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2011). Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *15*(2), 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.03.002>
- Kattenstroth, J.-C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, *5*, 5. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005>
- López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Estapa, T., & Roman, P. (2017). Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *Journal of Alternative and*

*Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 23(7), 558-565.  
<https://doi.org/10.1089/acm.2016.0365>

Martin, J. J. (1965). *Introduction to the Dance*. IICA.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D'Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement (Chinese edition). *Journal of Chinese Integrative Medicine*, 7(9), 889-896. <https://doi.org/10.3736/jcim20090918>

Panagiotopoulou, E. (2018). Dance therapy and the public school: The development of social and emotional skills of high school students in Greece. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 25-33. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.11.003>

Pereira, A. P. S., Marinho, V., Gupta, D., Magalhães, F., Ayres, C., & Teixeira, S. (2019). Music Therapy and Dance as Gait Rehabilitation in Patients With Parkinson Disease: A Review of Evidence. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 32(1), 49-56. <https://doi.org/10.1177/0891988718819858>

Pereira, N., & Marques-Pinto, A. (2017). Including educational dance in an after-school socio-emotional learning program significantly improves pupils' self-management and relationship skills? A quasi experimental study. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.004>

Pereira, N., & Marques-Pinto, A. (2018). Development of a social and emotional learning program using educational dance: A participatory approach aimed at middle school students | Semantic Scholar. *Studies in Educational Evaluation*, 59, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2018.03.003>

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 41(6 Suppl 3), S197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

- Rial, T., & Villanueva, C. (2016). El Flashmob como propuesta de innovación educativa en expresión corporal y danza (Flashmob as a proposal for educational innovation in body expression and dance) | *Retos. Retos*, 29, 126-128.
- Ruz, R. P., Granados, D. I., Hervás, M. F., & Jiménez, J. L. U. (2019). Proyecto de baile flamenco: Desarrollo motriz y emocional en educación infantil. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 396-401.
- Sandberg, E., Möller, M., Särnblad, S., Appelros, P., & Duberg, A. (2021). Dance intervention for adolescent girls: Effects on daytime tiredness, alertness and school satisfaction. A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 26, 505-514. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.09.001>
- Sebire, S. J., Edwards, M. J., Kesten, J. M., May, T., Banfield, K. J., Bird, E. L., Tomkinson, K., Blair, P., Powell, J. E., & Jago, R. (2016). Process evaluation of the Bristol girls dance project. *BMC Public Health*, 16, 349. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3010-4>
- Trudeau, F., Laurencelle, L., & Shephard, R. J. (2004). Tracking of physical activity from childhood to adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(11), 1937-1943. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000145525.29140.3b>
- Vicario, T., & Chambliss, C. (2001). *The Benefits Associated with Dance Education for Adolescent Girls*. <https://eric.ed.gov/?id=ED448404>
- Wang, Z., An, G., Zhang, W., & Yang, G. (2019). The effect of jazz dance on physical and mental health of students with different physical fitness. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(5), 880-885. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08025-8>
- Zheng, C., & Ji, H. (2021). Analysis of the intervention effect and self-satisfaction of sports dance exercise on the psychological stress of college students. *Work (Reading, Mass.)*, 69(2), 637-649. <https://doi.org/10.3233/WOR-213505>