

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

## Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance

### Dance as a lifelong healthy activity: a literature scoping review

Natalia Ollora Triana<sup>1</sup>; Emanuele Isidori<sup>2</sup>; Eva M<sup>a</sup> López Perea<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidad de La Rioja (España) <https://orcid.org/0000-0002-7314-5521>

naollot@unirioja.es

<sup>2</sup> Universidad Foro Itálico de Roma (Italia) <https://orcid.org/0000-0002-5214-6015>

<sup>3</sup> Universidad de Burgos (España) <https://orcid.org/0000-0002-1352-0430>

**Cronograma editorial:** *Artículo recibido 15/11/2022 Aceptado: 10/12/2022 Publicado: 01/05/2023*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

#### Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Ollora, N.; Emanuele, I.; López, E.M.<sup>a</sup>. (2023). Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Sportis Sci J, 9 (2), 366-387 <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

**Contribución autores:** Introducción: (NOT/EI); Metodología: (NOT/EI/EMLP); Resultados: (NOT); Discusión: (NOT/EI/EMLP); Conclusión: (NOT/EI).

**Financiación:** El estudio no obtuvo financiación.

**Conflicto de interés:** Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto

**Aspectos éticos:** El estudio declara los aspectos éticos.

#### Resumen

Los tiempos vividos por el COVID-19 han posicionado a las artes escénicas y dentro de estas a la danza en una situación de reconocimiento. Como práctica en sus diferentes estilos, ofrece la capacidad de adaptarse a las necesidades de la población y a diferentes situaciones sociales. La afirmación de ser una actividad con múltiples beneficios para la salud integral lleva a considerar la necesidad de revisar hoy la documentación existente. Los objetivos del estudio son averiguar las aportaciones de la literatura encontrada en los últimos años en relación con los beneficios de la práctica de danza en personas de cualquier edad ausentes de enfermedad, delimitar si esta actividad es apropiada para la salud integral en cualquier etapa natural de la vida y conocer los beneficios concretos de esta práctica. Se realiza una revisión de alcance de documentos publicados entre el 2012 y el 2022 incluidos, utilizando el software Atlas Ti 8

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

para el análisis cualitativo. Se constata un incremento de publicaciones que integran la danza como herramienta para desarrollar beneficios saludables, generando beneficios psicológicos y mentales en niños; físicos, mentales y sociales en adolescentes y jóvenes; físicos, psicológicos y emocionales en adultos y en la vejez físicos, emocionales y sociales. Se concluye que la práctica de danza mejora diferentes aspectos de la salud integral en todas las etapas de vida.

**Palabras clave:** artes escénicas; salud; danza; bienestar; emociones.

### Abstract

The COVID-19 pandemic has brought attention to the performing arts, particularly dance, as a relevant practice in society. With its various styles, dance can adapt to the needs of the population and social conditions. The belief that it has multiple benefits for overall health prompts a review of existing scientific literature on dance. This study aims to investigate the contributions of recent literature on the benefits of dance practice in healthy individuals of all ages, determine its appropriateness for overall health at any stage of life, and identify its concrete benefits. A qualitative analysis was conducted on documents published between 2012 and 2022 using the Atlas Ti 8 software. The study found an increase in publications that recognize dance as a tool for promoting healthy benefits, including psychological and mental benefits in children, physical, mental, and social benefits in teenagers and young people, physical, psychological, and emotional benefits in adults, and physical, emotional, and social benefits in the elderly. The study concludes that dance practice improves overall health at all stages of life.

**Keywords:** performing arts; health; dance; welfare; emotions

### Introducción

El informe con repercusión mundial publicado en 2019 por OMS (Regional Office for Europe), determina la consideración de que todas las artes son beneficiosas para el bienestar de la población, concretamente para la promoción de la salud, a modo de herramienta para colectivos con problemas de salud persistentes o de manera preventiva para un estado saludable (Fancourt y Finn, 2019). Una revisión que valora tanto la práctica de una actividad artística como el consumo en condición de público de obras de arte (Fancourt y Finn, 2019).

Paralelamente a la publicación, la población mundial se vio inmersa en una situación de pandemia por la COVID-19 con confinamiento estricto. En esta circunstancia surgen diferentes propuestas en línea que ofrecen la posibilidad de disfrutar de obras de arte nunca digitalizadas (Barrantes, Cruz, Rangel y Parejo 2021; Torres-Pérez, 2021; Ollora-Triana et al. 2021; Bohn y Hogue, 2021; Dalmases, 2020; Encalada, 2020) acercando las diferentes artes

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

escénicas a todas las viviendas. En este enclave se ha asistido a un notable crecimiento del consumo de arte como receptor y en la práctica de sus diferentes formas.

De forma concreta, las artes escénicas y específicamente la danza como producto cultural han sido visibilizadas, compañías de la geografía mundial añaden recursos digitalizados en acceso abierto. Se asiste a un notable crecimiento de la práctica de actividades bailadas y consumo de espectáculos, fenómenos que apoyan la percepción social de que la danza además de ser un recurso sostenible en tiempos de pandemia, ha aportado beneficios a la salud de quien se ha acercado a ella (Barrantes et al., 2021; Hansen, Main y Hartling, 2021).

El incremento del consumo de estas actividades apoya los estudios portadores de evidencias de las bondades de la práctica de danza como forma de arte al bienestar y la salud. Todo ello sitúa estas actividades con requerimiento físico y motriz, con contribuciones estéticas, artísticas y creativas, en una situación significativa y demandada (Chappell et al, 2021).

La situación vivida en la pandemia identifica la salud como un momento relativo, es decir, un período de salud-enfermedad que varía no solo de forma individual sino colectiva y que ha sido el resultado de los determinantes sucedidos en una amplia sociedad globalizada: genéticos, biológicos y ecológicos (San Martín y Pastor, 1998, como se citó en Valenzuela, 2016). Existen al menos tres componentes relevantes en el estado de salud: uno subjetivo, bienestar; otro objetivo, capacidad para la función y por último el ecológico o adaptación biológica, mental y social del individuo (Valenzuela, 2016, p.55). De forma estrecha, el aspecto psicológico y mental se relaciona con lo emocional desde una concepción de salud integral en la que se incorporan los aspectos afectivos, socio-históricos, culturales y económicos, afectando a la salud humana en un amplio sentido (Gavidia y Talavera, 2012; Valenzuela, 2016). El concepto de salud integral ha afectado de manera globalizada y se ha visto dañado necesitando herramientas concretas para prevenir y recuperar cada uno de los aspectos.

En esta circunstancia de recuperación del estado de salud, la práctica de danza ha demostrado ser determinante en perspectivas de salud mental y social, influyendo en el

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

bienestar a lo largo de la vida (Krampe, 2013). De forma concreta y por la implicación motriz, su práctica en pacientes con recuperación de COVID no solo ha favorecido la mejora cardiovascular y respiratoria, sino su seguridad y afectividad (Chappell et al., 2021; Ding et al., 2021; Sheppard y Broughton, 2020). Beneficios estudiados también con pacientes que han sufrido una enfermedad cardio-vascular o ictus (Kipnis et al., 2022).

Algunas de las mejoras físicas sobre las que contribuye son la reducción de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca en reposo, el aumento de la masa muscular y la reducción del contenido en grasa, vinculado con una mejora en el equilibrio postural (Pylvänäinen, Muotka y Lappalainen, 2015).

Cualquier estilo de baile apropiado puede inducir en adaptaciones funcionales positivas para el equilibrio en adultos mayores (Ararat-García, Ballesteros-Henao, Sánchez y Ordoñez-Mora, 2022; Hofgaard, Ermidis y Nohr, 2019; Vella-Burrows, Pickard, Wilson y Clift, 2017; Fernández-Argüelles, Rodríguez-Mansilla, Espejo-Antúnez, Garrido-Ardilla y Pérez-Muñoz, 2015), esta capacidad se ve mermada durante el envejecimiento convirtiendo las caídas en una de las principales causas de lesión o de ingresos hospitalarios (Krampe, 2013). La práctica además mejora las adaptaciones metabólicas y tiene un impacto positivo al promover el movimiento y la actividad física, considerándose agradable, con beneficios sociales y mejorando el estado de ánimo (Bungay, Hughes, Jacobs y Zhang, 2022; Hofgaard, Ermidis y Nohr, 2019).

En esta misma línea, desarrolla una mejora del equilibrio en enfermos de Parkinson y con otras condiciones neurológicas como lesión en la médula espinal, indicando que su práctica podría tener beneficios neurológicos más profundos, optimizando además parámetros espacio-temporales de la marcha y la función motora en individuos con esclerosis y otras enfermedades (Kipnis et al., 2022).

En relación a la salud mental y afectiva se observan mejoras en variables de calidad de vida, imagen corporal, bienestar general y relacionadas con estados de depresión, ansiedad y competencia interpersonal, disminuyendo las clínicas en relación a estos estados mentales (Hofgaard, Ermidis y Nohr, 2019; Ho, Fong, Cheung, Yip y Luk, 2016).

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

Todo ello apunta a que la práctica de danza se puede utilizar para la recuperación del bienestar psicológico y físico en personas que padecen diferente tipo de enfermedad física, mental y neurológica (Liu, Yang, Xiao, Zhang y Osmani, 2022; Millman, Terhune, Hunter y Orgs, 2021).

Ahora bien, si se tiene en cuenta como punto de partida la definición de salud de la OMS (Documentos Básicos, 2014) señalada en su carta constitucional como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.5), cualquiera de los beneficios de su práctica sostenidos en líneas anteriores, estarían referenciando únicamente a estados de afección o enfermedad en alguno de los aspectos de esta visión de salud integral, que comprende como identidad completa al ser humano en el mundo que le rodea en las dimensiones física, mental, social, emocional y espiritual (Documentos Básicos, 2014; Gavidia y Talavera, 2012; Golanty, 2009).

En este enclave surge el propósito de explorar la literatura más actual sobre los beneficios de la práctica de danza, así este trabajo se plantea como objetivo realizar una revisión de alcance de artículos publicados entre los años 2012-2022 ambos incluidos, para conocer los beneficios concretos que la práctica de danza aporta a la salud integral en población sana, considerando todas las etapas de la vida.

## Metodología

La presente revisión de alcance ha sido elaborada según la declaración PRISMA (Page et al., 2021) considerando este informe en la verificación.

Dado que el concepto de salud integral incluye de manera amplia las dimensiones física, social, mental, emocional y cognitiva, se realiza un análisis cualitativo que permite partir de preguntas de investigación más generales e integrar estudios con múltiples diseños (Chambergo-Michilot, Díaz-Barrera y Benites-Zapata, 2021) con el fin de conocer el estado actual de la evidencia.

Los pasos seguidos son planteados por Arksey y O'Malley (2005) para revisiones de alcance:

- 1 Identificar las preguntas de investigación

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

Se realiza un primer acercamiento mediante una búsqueda inicial tipo “dance and health” en la que se obtienen documentos que abordan la atención a diferentes estados de enfermedad en cualquiera de sus estadios desde la danza, concluyendo que esta práctica como intervención tiene prometedores beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales (Kipnis et al., 2022), sin embargo es necesaria una revisión de alcance que ofrezca información de las investigaciones realizadas, identifique brechas y sugiera direcciones futuras que relacionen la actividad y sus beneficios para la salud y el bienestar de las personas sanas o en ausencia de enfermedad. Se plantean las siguientes preguntas:

¿Qué aporta la literatura existente desde el año 2012 hasta el 2022 de los beneficios de la danza en personas de cualquier edad ausentes de enfermedad?

¿Es la práctica de la danza una actividad apropiada para la salud integral en cualquier etapa natural de la vida de las personas?

## 2 Identificar estudios relevantes

Se inicia la búsqueda en las bases de datos Scopus y Web of Science mediante búsqueda avanzada “Topic”: dance and health not disease not injuries not professional not styles, años 2012-2022, artículos y revisiones en español e inglés, acceso abierto y áreas relacionadas con las dimensiones de la salud integral. Posteriormente en Google Scholar mediante búsqueda: dance and health not disease not injuries not professional not styles, años 2012-2022, solo páginas en español, artículos de revisión y por último Dialnet con la búsqueda: dance and health not disease, años 2012-2022, artículo de revista, español e inglés.

La tabla a continuación muestra los criterios de elegibilidad utilizados:

Tabla 1

### *Criterios de elegibilidad*

Criterios de inclusión	Estudios publicados desde enero de 2012 hasta octubre de 2022, ambos incluidos. Los estudios incluyen cualquier etapa de la vida con población sana teniendo en cuenta las características específicas de la etapa vital. Los estudios describen beneficios en cualquiera de las dimensiones de la salud: social, física, mental, emocional y cognitiva.
Criterios de exclusión	Los estudios hacen referencia a prácticas no consideradas danza en cualquiera de sus estilos.

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

Los estudios integran a población profesional o estudiantes de danza en cualquiera de sus estilos.

Los estudios integran población con diferentes afecciones o situaciones de enfermedad en cualquiera de los aspectos siguientes: físico y mental.

---

Fuente: Elaboración propia

### 3 Selección de estudios

Los estudios se incorporan al gestor bibliográfico Mendeley para la selección y organización. Tres revisores independientemente examinan los documentos obtenidos y realizan una lectura en relación a la inclusión y posterior análisis. Se utiliza un diagrama de flujo PRISMA (Figura n.º 1) del proceso de selección de los estudios (Page et al., 2021)

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

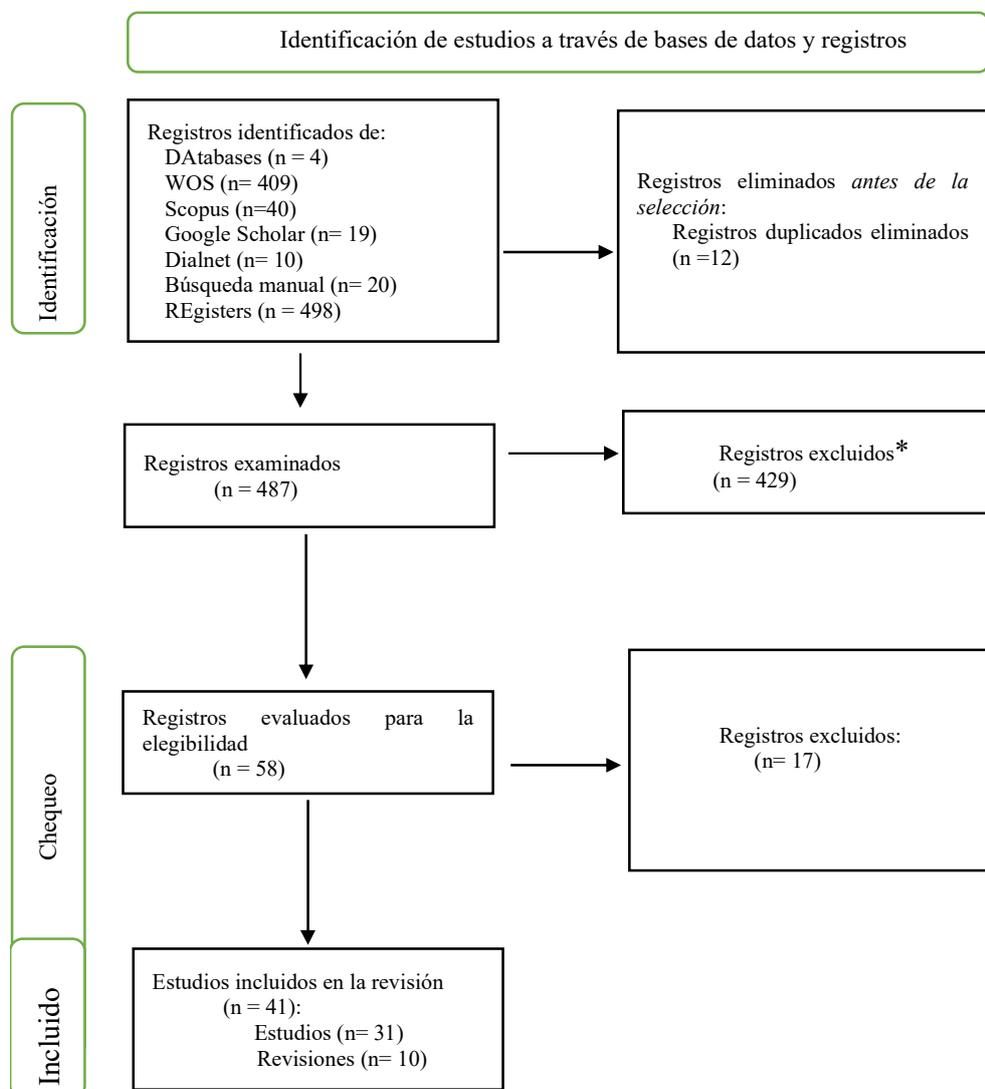


Figura 1: Diagrama de flujo de la identificación de estudios, elaboración propia a partir de Page et al. (2021)

#### 4 Tabular los resultados

Para el análisis cualitativo de resultados se utiliza el software Atlas ti. 8, se distinguen tres procesos de codificación: deductiva/teórica, se abren categorías como codificación *en lista; abierta* (inductiva), se extraen las categorías que se desprenden y forman parte de las anteriores y otras, y por último codificación selectiva (San Martín, 2014). Este proceso busca despojar los conceptos e ideas que generan las categorías para analizar los datos, identificar y

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

responder a las preguntas de la revisión. Será realizado por dos investigadores partiendo de las mismas categorías *en lista* y efectuando la categorización *abierta* por pares.

### 5 Cotejar, resumir y reportar datos

Se proporcionan los datos extraídos mediante gráficos y figuras que faciliten la visualización de la información. Cotejando los códigos y subcódigos despejados en relación con la salud integral y los beneficios logrados con la práctica de danza de población en cualquier etapa de su vida, sana o con ausencia de enfermedades.

### Análisis de los resultados

La Figura n.º 2 muestra las etapas vitales de desarrollo planteadas por Mansilla (2000) en relación a las muestras de los estudios revisados. Dentro del análisis de la etapa adulta, se han encontrado diversos documentos que describen muestras integradas únicamente por mujeres, por lo que se integra esta categoría de estudio como parte de la población adulta, pero con análisis propio.

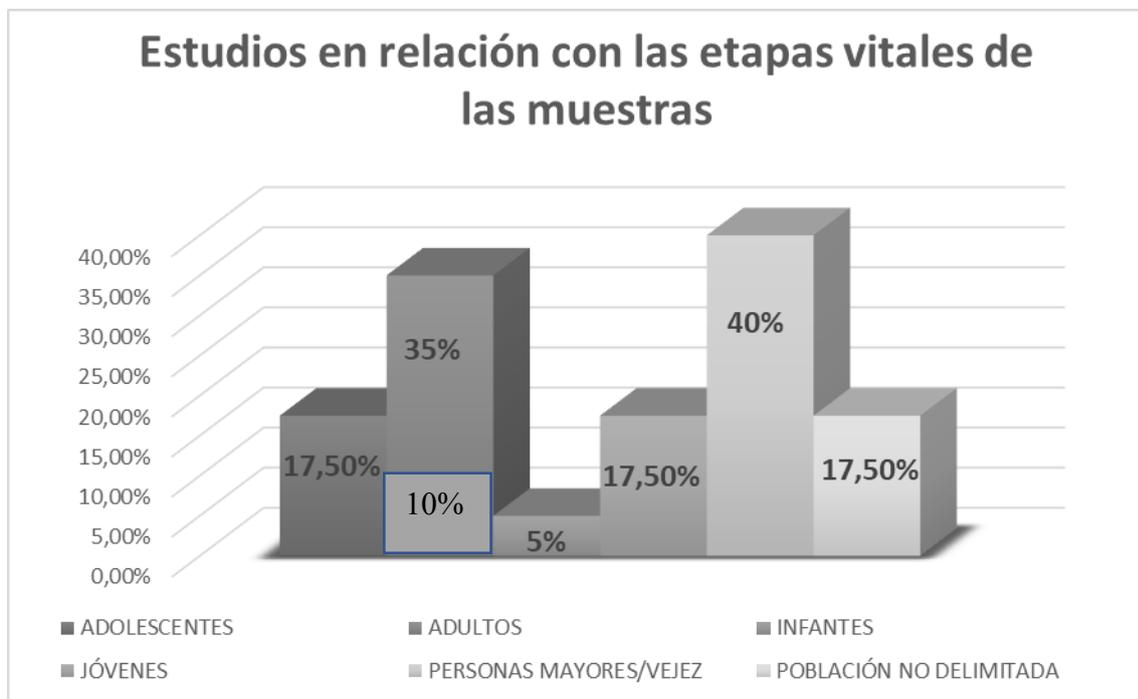


Figura 2. Estudios en relación con las etapas vitales de las muestras.

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

Según los datos, el mayor porcentaje de población que ha practicado cualquier actividad de danza está dentro de su etapa de vejez (+ 65 años), representándose con una muestra del 40% de los documentos. La siguiente etapa es la edad adulta (25 a 64 años) cuya muestra representa el 35%, dentro de esta etapa el 10% de la muestra que desarrolla la actividad de danza son exclusivamente mujeres, el resto adultos en general. La adolescencia (12 a 17 años) y juventud (18 a 24 años) están representadas cada una de ellas en un 17,5%, al igual que la población no delimitada, por ser estudios en los que no se define la edad de la muestra que realiza actividades. Por último, solo el 5% de los documentos se integra por muestra de la etapa niñez (0 a 11 años).

En segundo lugar, la Figura n.º 3 presenta los resultados en relación con los diferentes aspectos de la salud integral y sus beneficios en cada una de las etapas que forman parte de las muestras.

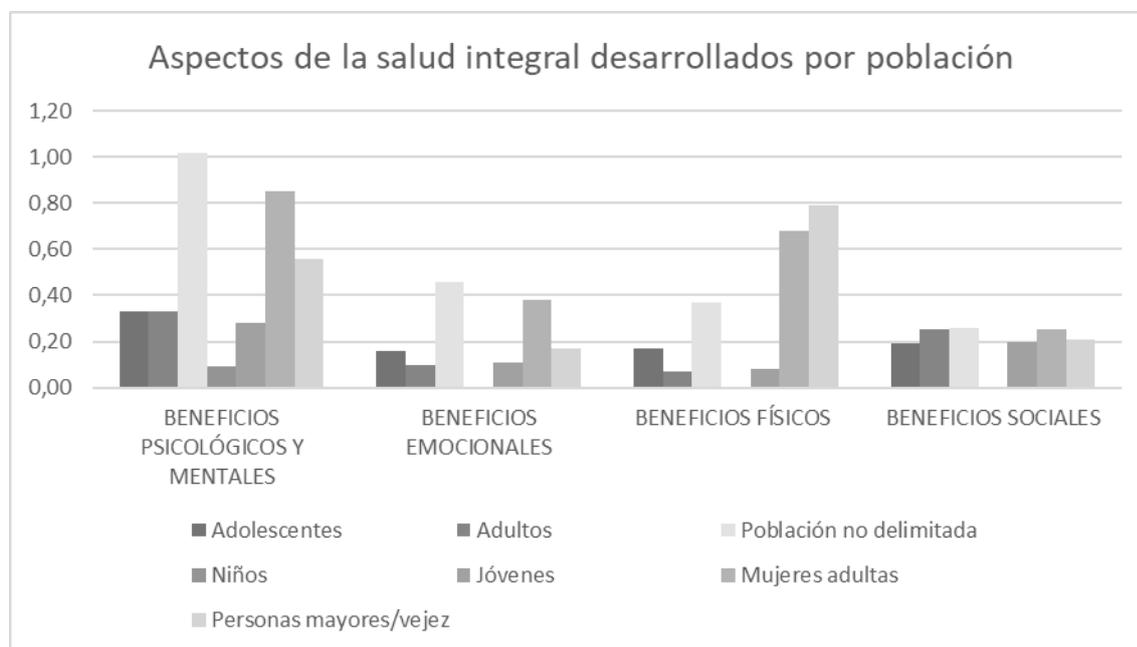


Figura 3. Aspectos de la salud integral desarrollados por población.

La muestra en la etapa de niñez solo obtiene beneficios vinculados a aspectos psicológicos y mentales. La población no delimitada obtiene en primer lugar beneficios psicológicos y mentales, en segundo lugar, emocionales, de manera similar, pero en menor

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

medida físicos y por último beneficios sociales. Los adolescentes obtienen beneficios psicológicos y mentales en primer lugar, en segundo lugar, sociales y tanto emocionales como físicos en último lugar. Los jóvenes obtienen en primer lugar psicológicos y mentales y en segundo lugar sociales. Los adultos, primero psicológicos y mentales, segundo sociales y se observan pocos beneficios físicos y emocionales, sin embargo, las mujeres obtienen más beneficios que la población de adultos general en cualquiera de los aspectos.

Por último, las personas mayores o etapa de vejez obtienen en primer lugar beneficios físicos, seguido de psicológicos y mentales, en tercer lugar, sociales y por último emocionales.

La Figura n.º 3 por tanto, permite observar qué grupo de población obtiene más beneficios con relación a todas las etapas de muestra. Así vemos que la etapa de niñez es la que menos beneficios describe, únicamente psicológicos y mentales, y la etapa con población no delimitada en la que más beneficios se describen, también psicológicos y mentales. Seguida de la etapa de mujeres adultas con beneficios psicológicos y mentales y de personas mayores, con beneficios físicos.

## Discusión

Como manifiesta el estudio publicado por la OMS (Fancourt y Finn, 2019), existe una evidencia que determina que la práctica de danza como forma de arte, contribuye a los aspectos fundamentales de la salud integral de la población.

Cada una de las 5 etapas de vida revisadas obtienen beneficios diferentes. La población infantil estudiada, a pesar de no encontrarse en estado de enfermedad, no disfrutaban de buena forma física, lo que ha favorecido el hecho de obtener beneficios y mejoras en la salud física (Porter, Cuthbertson y Evenson, 2020; Lipman, Bazelon, Rhodes, Preston y Deatrck, 2012). Por otro lado, en esta etapa se han obtenido beneficios en relación a la felicidad y satisfacción, mejorando la autoestima y el bienestar general (Abilleira, Fernández-Villarino, Ramallo y Prieto, 2017). Estos beneficios se logran en primer lugar con la realización de actividades relacionadas con la danza movimiento terapia (Liu et al., 2022), perteneciente al grupo de artes creativas en psicoterapia (Jimenez, 2011). En segundo lugar

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

con estilos actuales y modernos, en los que uno de los elementos particulares es la utilización de música cercana a los gustos de esta población, lo que se considera un factor que conduce a un estado de felicidad y de motivación por la práctica (Abilleira et al., 2017).

Los adolescentes participantes han experimentado la práctica de diferentes estilos, los más practicados son los bailes de salón, danzas urbanas, folklóricas y danza movimiento terapia (Liu et al., 2022; Kelly y Leventhal, 2021; Atkins et al., 2018; Wiedenhofer y Koch, 2017; Schoroeder et al., 2017; Sivvas, Batsiou, Vasoglou y Filippou, 2015; Bruce y Brown, 2010). Los participantes que estaban en buen estado físico han considerado la práctica interesante para la mejora de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio y en actividades cotidianas, aumentando la eficacia corporal y la coordinación (Wiedenhofer y Koch, 2017) que favorece la conservación de un buen estado de salud, esto ha contribuido a minimizar los estados de ansiedad y depresión experimentando su práctica como agradable y divertida (Schoroeder et al., 2017; Sivvas et al., 2015). En todos los estudios con esta población se obtienen beneficios en las relaciones sociales, creando nuevos contactos que se mantienen en el tiempo y que contribuyen a la mejora de salud mental, emocional y afectiva (Atkins et al., 2018). Como beneficio positivo observan la modificación de conductas relacionadas con el sedentarismo por el uso del móvil y la televisión, cambiando este tiempo de inactividad por la realización de actividad física al participar en el programa (Atkins et al., 2018), esto contribuye a apostar por el desarrollo de programas con la práctica de danza como prevención de salud completa, mejora de conductas de uso tecnológico en cualquiera de las etapas y el restablecimiento de relaciones sociales no virtuales como parte de la vida adolescente (Fancourt y Finn, 2019).

Los jóvenes, similar a los adolescentes, han experimentado con estilos como el hip-hop y la danza tradicional, considerando la participación como una oportunidad para la conexión social, les ha impulsado a continuar la práctica y reconocen mejorar en conductas de salud personal y mental al realizar actividad física (Atkins et al., 2018; Dai et al., 2015; Harris y Stewart, 2012). A su vez, se observa un cambio en las conductas sedentarias y la actitud positiva para realizar actividad física en sus vidas, considerando estas actividades importantes

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

para continuar con las relaciones sociales creadas y una herramienta valiosa para involucrar a los jóvenes en actividades positivas (Atkins et al., 2018; Harris y Stewart, 2012).

Los adultos han podido realizar las actividades con un nivel apropiado de esfuerzo, pudiendo completar los programas incluso en prácticas que interaccionaban con población más joven (Schoroeder et al., 2017). El 80% de los participantes han experimentado una mejora en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de mejorar el aspecto físico controlando el peso (Schoroeder et al., 2017). Sin embargo, los programas de mejora del equilibrio a través de la danza no han reportado cambios significativos, la participación se ha mantenido por el enriquecimiento en la vida social, el bienestar emocional y el psicológico (Hofgaard et al., 2019; Otoole et al., 2015).

Las mujeres adultas, además de experimentar los beneficios producidos en su etapa en general, han aumentado considerablemente su autoestima creándose un espacio de expresión, placer y emancipación, lo que combina beneficios sociales y emocionales (Pezdek, Dolinski y Zydmont, 2022). Entre este colectivo varían los beneficios, ya que en el caso de las mujeres sedentarias han mejorado su eficacia de movimientos y agilidad, su vida social y la salud mental y para las mujeres trabajadoras los momentos de práctica han supuesto un aumento de vitalidad y mejora de la salud mental, además del desarrollo de la inteligencia emocional en ambos casos (Pezdek et al., 2022; Skurvydas et al., 2022; Barranco-Ruiz, Paz-Viteri y Villa-González, 2020). La participación en programas intergeneracionales y familiares también ha contribuido en beneficios de afectividad y emocionales en la población adulta en general, incrementando la motivación para la práctica de actividad física (Atkins et al., 2019; Atkins et al., 2018).

Las personas mayores sufren un deterioro en diferentes aspectos de la salud integral por el proceso natural de envejecimiento. La danza al incluir habilidades motoras, capacidades cognitivas y sensoriomotoras y habilidades sociales han inducido a mejoras en la cognición (Domene, Moir, Pummell y Easton, 2016). Con la práctica de diferentes estilos adaptados se ha logrado incrementar la eficiencia física mejorando las capacidades de fuerza y flexibilidad que intervienen en el equilibrio, optimizando el equilibrio estático y dinámico de los participantes (Cao, Maeda, Shima, Kurata y Nishizono, 2007) lo que ha incrementado la

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

seguridad en relación al riesgo de caídas sufridas por esta población (Krampe, 2013). Un rasgo determinante es la mejora producida en la capacidad de equilibrio sin generarse avance significativo en el control postural, pero sí en la movilidad de tobillos, aspecto que influye en la posición bípeda y en la marcha (Wang y Zhao, 2021). Han aumentado la movilidad y el volumen de O<sub>2</sub> máximo mejorando la capacidad cardio-respiratoria y adaptación metabólica, además se ha optimizado el índice de masa corporal y en consecuencia la mejora del peso corporal (Hofgaard et al., 2019; Vella-Burrows et al., 2017; Rodrigues-Krause, Boufleur y Krause, 2016; Hwang y Braun, 2015).

Las diferentes experiencias les ha generado emociones como ira y tristeza, además de diversión y afecto, lo que ha provocado en estas personas continuar con la actividad apoyándose en los beneficios que han sentido de forma inmediata y que ha provocado el desarrollo de la inteligencia emocional y el reconocimiento de emociones que impulsan a no dejar la práctica, pese a los contratiempos, valorando el bienestar que les ha aportado (Alfredsson y Heikkinen, 2019)

Esta población ha descubierto una actividad que produce múltiples beneficios sociales de vínculo comunitario, preserva la función cognitiva y amplía la red de amigos, contribuyendo a un estado de positividad (Štambuk y Tomičić, 2020).

## Conclusiones

La evidencia en este campo ha crecido en los últimos años pudiendo extraer de la literatura existente la viabilidad y potencial de la danza para alcanzar beneficios de salud integral, como herramienta de prevención y para mantenimiento de los estados de buena salud de la población. En relación con el objetivo de la revisión, la literatura encontrada confirma que la danza como actividad práctica es adaptable y apropiada en todas las etapas naturales de vida de la población sana para la salud integral, ofreciendo múltiples posibilidades no solo en situación presencial, sino en condiciones de imposibilidad para asistir a los lugares de su práctica, lo que la ubica como una práctica sostenible y al alcance de toda la población.

Los beneficios principales obtenidos varían según las etapas: infantil principalmente beneficios psicológicos y mentales; adolescencia y juventud beneficios físicos, mentales y

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

sociales; adultez principalmente beneficios psicológicos, emocionales y físicos relacionados con la funcionalidad; por último, las personas mayores de manera amplia beneficios físicos y de funcionalidad motora, desarrollo de la inteligencia emocional, y mejora en la vida y relaciones sociales.

La principal limitación encontrada es la falta de estudios en etapas de infantil, juventud y adolescencia con una muestra suficiente, a esto se suma la existencia de estudios cuya población no está delimitada por lo que sus conclusiones no se pueden relacionar con poblaciones concretas, sino con beneficios generales y, por último se considera la necesidad de continuar la investigación en esta línea para ofrecer conclusiones delimitadoras en relación con los beneficios físicos, ya que requieren prácticas amplias en el tiempo a diferencia de otros aspectos de salud integral que, como se ha observado, se logran en períodos más cortos.

### Referencias bibliográficas

- 1 Abilleira, M., Fernández-Villarino, M. A., Ramallo, S. y Prieto, J. (2017). Influencia de la danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, III (3), 554-568. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2244>
- 2 Alfredsson, E., y Heikkinen, S. (2019). “I will never quit dancing”. The emotional experiences of social dancing among older persons. *Journal of Aging Studies*, 51, 100786. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100786>
- 3 Ararat-García, K. F., Ballesteros-Henao, A. C., Sánchez, D. P., y Ordoñez-Mora, L. T. (2022). Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. *Gaceta médica de México*, 158, 135–143. DOI: <https://doi.org/10.24875/GMM.21000800>
- 4 Arksey, H., y O’Malley, L. (2005). Scoping Studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- 5 Atkins, R., Deatrck, J. A., Bowman, C., Bolick, A., McCurry, I., y Lipman, T. H. (2018).

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

- University–community partnerships using a participatory action research model to evaluate the impact of dance for health. *Behavioral Sciences*, 8(12), 113. <https://doi.org/10.3390/bs8120113>
- 6 Atkins, R., Deatrack, J. A., Gage, G. S., Earley, S., Earley, D., y Lipman, T. H. (2019). Partnerships to Evaluate the Social Impact of Dance for Health: A Qualitative Inquiry. *Journal of community Health Nursing*, 36 (3), 124-138. <https://doi.org/10.1080/07370016.2019.1630963>
  - 7 Barranco-Ruiz, Y., Paz-Viteri, S., y Villa-González, E. (2020). Dance fitness classes improve the health-related quality of life in sedentary women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3771. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113771>
  - 8 Barrantes, T., Cruz, E., Rangel, J. F., y Parejo, F. M. (2021). Arte y bienestar emocional en tiempos de confinamiento obligatorio: evidencias para estrechar la relación entre las políticas culturales y de salud mental. *Artseduca*, 29(29), 231–247. <https://doi.org/10.6035/ARTSEDUCA.2021.29.17>
  - 9 Bohn, J., y Hogue, S. (2021). Changing the game: college dance training for well-being and resilience amidst the COVID-19 crisis. *Health promotion practice*, 22(2), 163-166. <https://doi.org/10.1177/1524839920963703>
  - 10 Bruce, J., y Brown, S. (2010). Conceptualising service-learning in global times. *Critical Literacy: Theories and Practices*, 4(1), 6–15.
  - 11 Bungay, H., Hughes, S., Jacobs, C., y Zhang, J. (2022). Dance for Health: the impact of creative dance sessions on older people in an acute hospital setting. *Arts and Health*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1725072>
  - 12 Cao, Z. B., Maeda, A., Shima, N., Kurata, H., y Nishizono, H. (2007). The effect of a 12-week combined exercise intervention program on physical performance and gait kinematics in community-dwelling elderly women. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(3), 325–332. <https://doi.org/10.2114/jpa2.26.325>
  - 13 Chambergo-Michilot, D., Diaz-Barrera, M. E., y Benites-Zapata, V. A. (2021). Revisiones de alcance, revisiones paraguas y síntesis enfocada en revisión de mapas:

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

- aspectos metodológicos y aplicaciones. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 38(1), 136–142. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2021.381.6501>
- 14 Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V., y Smith, S. (2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1950891>
- 15 Dai, S., Carroll, D. D., Watson, K. B., Paul, P., Carlson, S. A., y Fulton, J. E. (2015). Participation in types of Physical Activities Among US Adults. *National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. Journal of Physical Activity and Health*, 12 (supl 1), 128-140. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2015-0038>
- 16 Dalmases, I. (29 de abril de 2020). Bailando en línea y en directo para ponerse en forma en el confinamiento. *El Periódico*. Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200429/bailando-directo-ponerse-en-forma-confinamiento-coronavirus-barcelona-7944564>
- 17 Ding, Y., Guo, C., Yu, S., Zhang, P., Feng, Z., Sun, J., Meng, X., Li, L., y Zhuang, H. (2021). The effect of dance-based mind-motor activities on the quality of life in the patients recovering from COVID-19: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 100(11), e25102. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025102>
- 18 Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., y Easton, C. (2016). Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.004>
- 19 Encalada, E. (25 de abril de 2020). La práctica de danza es una aliada durante la pandemia. *El Comercio*. Recuperado el 20 de mayo de 2020, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/danza-arte-ejercicio-confinamiento-coronavirus.html>
- 20 Fancourt, D., y Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. ISBN 978 92 890 5455 3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- 21 Fernández-Argüelles, E. L., Rodríguez-Mansilla, J., Antunez, L. E., Garrido-Ardila, E.

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

- M., y Muñoz, R. P. (2015). Effects of dancing on the risk of falling related factors of healthy older adults: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.10.003>
- 22 Gavidia, V., y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de Las Ciencias Experimentales y Sociales*, 0(26), 161–175. <https://doi.org/10.7203/dces.26.1935>
- 23 Golanty, G. E. (2009). *Health and Wellness* (10 ed.). London, United Kingdom: Jones & Bartlett Learning. Burlington. ISBN 978-0-7637-6593-4.
- 24 Hansen, P., Main, C., y Hartling, L. (2021). Dance Intervention Affects Social Connections and Body Appreciation Among Older Adults in the Long Term Despite COVID-19 Social Isolation: A Mixed Methods Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635938>
- 25 Harris, N. D., y Stewart, D. E. (2012). HYPED-up: Youth dance culture and health. *Arts and Health*, 4, 239-248. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.677849>
- 26 Ho, R. T. H., Fong, T. C. T., Cheung, I. K. M., Yip, P. S. F., y Luk, M. Y. (2016). Effects of a Short-Term Dance Movement Therapy Program on Symptoms and Stress in Patients with Breast Cancer Undergoing Radiotherapy: A Randomized, Controlled, Single-Blind Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 51(5), 824–831. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.12.332>
- 27 Hofgaard, J., Ermidis, G., y Mohr, M. (2019). Effects of a 6-week faroese chain dance programme on postural balance, physical function, and health profile in elderly subjects: A pilot study. *BioMed Research International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5392970>
- 28 Hwang, P. W. N., y Braun, K. L. (2015). The Effectiveness of Dance Interventions to Literature Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 21(5), 64–70.
- 29 Jiménez, R. M. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a Través De La Danza Movimiento Terapia. *Danzaratte: Revista Del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, 7, 4-11, ISSN-e 1886-0559
- 30 Kelly, M. P., y Leventhal, D. (2021). *Dance as Lifeline: Transforming Means for*

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

- Engagement and Connection in Times of Social Isolation. *Health Promotion Practice*, 22, 64S-69S. <https://doi.org/10.1177/1524839921996332>
- 31 Kipnis, D., Kruusamäe, H., King, M., Schreier, A. R., Quinn, L., y Shih, H. J. S. (2022). Dance interventions for individuals post-stroke - a scoping review. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/10749357.2022.2107469>
- 32 Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., y Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
- 33 Krampe, J. (2013). Exploring the Effects of Dance-Based Therapy on Balance and Mobility in Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*, 35(1), 39–56. <https://doi.org/10.1177/0193945911423266>
- 34 Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., y Osmani, M. (2022). An investigation into art therapy aided health and well-being research: A 75-year bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>
- 35 Lipman, T.H., Bazelon, G., Rhodes, K., Preston, C., Ratcliffe, S. y Deatrck, J. (2012). Dance for health: implementation of a dance program to improve physical activity of children. En E. S. Endocrinology (Ed.), 15th International & 14th European Congress of Endocrinology. 29. Bioscientifica. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2012.03.007>
- 36 Mansilla, M. E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Investigación En Psicología*, 3(2), 106–116. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v3i2.4999>
- 37 Millman, L. S. M., Terhune, D. B., Hunter, E. C. M., y Orgs, G. (2021). Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 28(1), 24–38. <https://doi.org/10.1002/cpp.2490>
- 38 Ollora-Triana, N., de la Torre-Cruz, T., Escolar-Llamazares, M. del C., Di Giusto-Valle, C., Luis-Rico, M. I., Palmero-Cámara, M. del C., y Jiménez-Eguizábal, J. A. (2021). Detección de necesidades y competencia emprendedora en tiempos de pandemia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativos*. (60), 71–94.

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

[https://doi.org/10.46583/edetania\\_2021.60.902](https://doi.org/10.46583/edetania_2021.60.902)

- 39 Organización Mundial De La Salud 1 (2014). Documentos básicos, 48ª edición. Ginebra, Suiza. ISBN 978 92 4 365048 7.
- 40 Otoole, L., Ryder, R., Connor, R., Yurick, L., Hegarty, F., y Connolly, D. (2015). Impact of a Dance Programme on Health and Well-Being for Community Dwelling Adults Aged 50 Years and over. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 33(4), 303–319. <https://doi.org/10.3109/02703181.2015.1088112>
- 41 Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- 42 Pezdek, K., Doliński, W., y Zygmunt, A. (2022). Senior Women’s Dance: From Pleasure to Emancipation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106318>
- 43 Porter, A. K., Cuthbertson, C. C., y Evenson, K. R. (2020). Participation in specific leisure-time activities and mortality risk among U.S. adults. *Annals of Epidemiology*, 50, 27-34. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2020.06.006>
- 44 Pylvänäinen, P. M., Muotka, J. S., y Lappalainen, R. (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. In *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00980>
- 45 Rodrigues-Krause, J., Farinha, J. B., Krause, M., y Reischak-Oliveira, Á. (2016). Effects of dance interventions on cardiovascular risk with ageing: Systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 29, 16–28. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.09.004>
- 46 San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y atlas ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista electrónica de investigación educativa*, 16(1), 104-122. ISSN 1607-4041
- 47 Schoroeder, K., Ratcliffe, S. J., Pérez, A., Earley, D., Bowman, C., y Lipman, T. H. (2017). Dance for health: An intergeneracional program to increase access to physical

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

- activity. *J Pediatric Nurse*, 37, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.07.004>
- 48 Sheppard, A., y Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- 49 Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z., y Filippou, D. A. (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 484–489. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.03073>
- 50 Skurvydas, A., Lisinskiene, A., Majauskiene, D., Valanciene, D., Dadeliene, R., Istomina, N., Sarkauskiene, A., y Buciuonas, G. (2022). What Types of Exercise Are Best for Emotional Intelligence and Logical Thinking? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610076>
- 51 Štambuk, A., y Tomičić, V. (2020). Experiences of older people with dancing as a form of physical activity. *Croatian Journal of Education*, 22(4), 1255–1281. <https://doi.org/10.15516/cje.v22i4.3805>
- 52 Torres-Pérez, E. (2021). La Expresión Artística en tiempos de Confinamiento (Trabajo de fin de grado). Centro de estudios de postgrado Universidad de Jaén, Jaén.
- 53 Valenzuela, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9(9), 50-59. ISSN 1688-499449.
- 54 Vella-Burrows, T., Pickard, A., Wilson, L., y Clift, S. (2017). Dance to Health. An evaluation of health, social and artistic outcomes of a dance programme for the prevention of falls Sidney De Haan. Research centre for arts and health (ed.); Issue January. Canterbury Christ Church University. ISBN 978-1-909067-67-7
- 55 Wang, Q., y Zhao, Y. (2021). Effects of a modified tap dance program on ankle function and postural control in older adults: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126379>
- 56 Wiedenhofer, S., y Koch, S. C. (2017). Active factors in dance/movement therapy: Specifying health effects of non-goal-orientation in movement. *The Arts in*

Revisiones. Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida. Revisión de alcance. Vol. 9, n.º 2; p. 366-387, mayo 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

Psychotherapy, 52, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.09.004>