

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 6

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo

Influencia de la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes

Influence of dance activity as an antidepressant method in adolescents

Francisco Zambrano Cruz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5715-927X>

Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Contacto:

fgzambrano69@gmail.com

Recibido: 11-06-2023

Aceptado: 28-08-2023

Resumen

La bailo actividad denominada también como bailoterapia permite la recreación, relajación y el ejercicio para mantener un apropiado estado salud mental en los adolescentes, de allí que se abordaron la influencia que tiene la bailoactividad como método antidepresivo en los adolescentes, tomando en cuenta que cada día esta población sufre con mayor frecuencia de depresión, por ello el objetivo del presente estudio fue determinar si la práctica de la bailo actividad es una alternativa que incide como método antidepresivo en los adolescentes. Material y método: Se realizó una investigación documental mediante una búsqueda en las bases de datos Scielo, Pub Med, Dialnet, Redalyc, cuyo diseño fue observacional, el tipo de investigación fue descriptiva. Como técnicas de recolección de datos, se consideró los criterios de selección del método PRISMA. Entre los resultados, se confirmó que la bailo actividad representa grandes ventajas a nivel emocional, social, físico y cultural para los adolescentes, desde el plano mental como en la coordinación, resistencia, flexibilidad y disciplina. Se comprobó que la bailo actividad permite a los adolescentes tener una psique sana, que les genera libertad, alegría, compromiso o responsabilidad. Concluyendo que con la práctica de la bailo actividad representa una alternativa que incide como método antidepresivo en los adolescentes.

Palabras clave: Bailo actividad, Método Antidepresivo, Adolescentes

Abstract

Bailoactivity, also known as bailoterapia, allows recreation, relaxation and exercise to maintain an appropriate state of mental health in adolescents, hence the influence of bailoactivity as an antidepressant method in adolescents was addressed, taking into account that every day this population suffers more frequently from depression, so the objective of this study was to determine whether the practice of bailoactivity is an alternative that has an impact as an antidepressant method in adolescents. Method: A documentary research was carried out by means of a search in the databases Scielo, Pub Med, Dialnet, Redalyc, with a quantitative approach, whose design was observational and non-experimental, the type of research was descriptive. As data collection techniques, the selection criteria of the PRISMA method were considered. Among the results, it was confirmed that dance activity represents great emotional, social, physical and cultural advantages for adolescents, from the mental level as in coordination, endurance, flexibility and discipline. It was proven that dancing activity allows

adolescents to have a healthy psyche, which generates freedom, joy, commitment and responsibility. It was concluded that the practice of dance activity represents an alternative that has an impact on adolescents as an antidepressant method.

Keywords: Dance activity, Antidepressant method, Adolescents.

Introducción

Las actividades físicas de forma regular generan beneficios, los cuales cubren los factores biológicos, así como contribuye a la estabilización de la variabilidad de los estados anímicos, se relaciona con el equilibrio del sistema nervioso autónomo, reduciendo así el riesgo de la inestabilidad de las emociones en especial en los adolescentes que son vulnerables frente a los cambios que experimentan constantemente.

Este artículo trata sobre la influencia que tiene la bailo actividad como método antidepressivo en los adolescentes, considerando que los bailes producen efectos positivos individual y grupalmente, proporcionando al cuerpo ciertos niveles de gratificación inmediata, así como diversión y otras emociones asociadas a la salud y bienestar (Muñoz y otros, 2021).

Considerando, que el baile tiene un aporte positivo a la salud de los adolescentes, sin embargo, no hay que pasar por alto que en el Caribe y Latinoamérica, las tasas medias mundiales son más elevadas, con un 84,3% de ellos que no hacen suficiente ejercicio (Organización Mundial de la Salud, 2019). De los 146 países analizados, el país mejor posicionado es Costa Rica, donde el 82% de los adolescentes son inactivos, mientras que, Ecuador se sitúa en la posición 111 con el 86,5% y se cierra la lista con Venezuela, cuya tasa es la más elevada ocupando el puesto 139, donde el 88,8% de los jóvenes de ese país no hace ejercicio (Organización de las Naciones Unidas, 2019).

La bailo actividad está relacionado con la bailoterapia, que es una concentración de ejercicios destinados a desarrollar gradualmente la condición física, tiende a mejorar los sistemas corporales, fortalecer los órganos, así como activar la coordinación y evitar situaciones que generen tristeza, cambios de humor, sentimiento de culpa, problemas para dormir, pérdida de interés o placer, fatiga, falta de concentración o baja autoestima o depresión (Ramírez et al., (2021).

Hasta el 50% de los trastornos mentales se manifiestan antes los 14 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021), pero la mayoría no recibe el diagnóstico ni la atención adecuada. También se conoce que la depresión aumenta durante esta fase en ambos sexos, especialmente en las jóvenes. Asimismo, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años sufre de un trastorno mental en todo el mundo, lo que representa el 13% de la carga mundial de morbilidad en este grupo de edad, las principales causas de enfermedad y discapacidad en los jóvenes son la ansiedad, la depresión y los trastornos del comportamiento.

Cuando los problemas de salud mental no se abordan en la adolescencia, pueden persistir en la edad adulta, poniendo en peligro la salud física y mental de una persona, limitando sus perspectivas de futuro, así como el suicidio que se caracteriza por ser la cuarta causa de muerte más común entre los jóvenes de 15 a 29 años, sin oportunidades para una vida plena y saludable (OMS, 2021).

Según un estudio realizado por Muñoz et al. (2021), la depresión actualmente es uno de los trastornos mentales más prevalentes en el mundo, donde la depresión supera a todos las demás necesidades educativas con apoyo específico asociados o no a discapacidad, ocupando el segundo lugar en las naciones del primer mundo y ocupando el primer lugar en las naciones en desarrollo como Ecuador.

De acuerdo con lo antes señalado, se hace necesario explorar las posibles soluciones que permitan un método antidepresivo en adolescentes, estableciendo que la bailo actividad se caracteriza por ser uno de los ejercicios físicos que beneficia a la salud mental y física puede influir en su comportamiento, ya que la condición física garantiza el desempeño, rendimiento personal y deportivo, por lo tanto, la bailo actividad o bailoterapia fortalece la salud favoreciendo el sistema cardiovascular y la osteomioarticulares, contribuyendo a la disminución de peso corporal logrando el bienestar personal (Acosta & Cevallos, 2022).

Demostrando que en los últimos años, en algunos sectores del Ecuador, se ha promovido el deporte a través de la realización de campeonatos nacionales abiertos, sin embargo, muchas veces se observa que no existe divulgación masiva que asegure la participación activa (Rodríguez, 2020; Posso et al., 2021).

Cabe mencionar, que algunos adolescentes pierden el interés por el deporte porque no existe una estrategia o formación para motivarlos (Sáez et al. 2021). Por ejemplo, uno de los deportes más antiguo es el baile, que es un sentido innato del ritmo humano, expresado en el movimiento físico y una forma de comunicarse y conectarse entre sí. Además de sus funciones sociales, también es reconocido por sus usos recreativos y de ejercicio, pero sus beneficios a nivel mental y de comportamientos son de trascendencia. Cuando se trata de bailo actividad son movimientos coordinados, y en este punto es importante señalar que esta actividad, debido a su complejidad, son controlados por el cerebro, que es responsable del ritmo, la danza y el control general obligatorio debe realizarse en armonía (Hurtado & Lopera, 2019; Posso y Posso, 2023).

Entre los beneficios mencionados, la bailo actividad, también favorece el desarrollo motor de los jóvenes, ya que requiere movimientos coordinados que se mejoran del mismo

modo que los ejercicios físicos, también es una ventaja en términos de control corporal para los deportistas, ya que la danza mejora la estabilidad emocional Sexualidad y psicología juvenil. Por otro lado, la práctica de la danza puede ser beneficiosa a nivel psicológico, social y físico, ya que aumenta la confianza en uno mismo y beneficia las relaciones y la comunicación (Barzola, 2019; Posso, 2020; Posso, 2022).

Sobre este tema Díaz (2020), indicó que cuando se trata de salud mental, existen, diferentes situaciones de tratamiento; tales se tiene el caso de la bailo actividad que se define como un aliado que interviene en los procesos patológicos como la ansiedad y el estrés. Además la actividad física y el entrenamiento también pueden reducir síntomas de depresión, estrés escolar, ansiedad, sociabilidad, así como puede activar las habilidades sociales, recreación y el uso apropiado del tiempo ocio.

La bailo actividad fortalece el sistema inmunológico, no obstante, varios estudios han demostrado que su entrenamiento se asocia con una inmunosupresión aguda. Así lo expresa Porras et al. (2021), que un programa de entrenamiento planificado puede mejorar no solo el estado de salud sino la calidad de vida, logrando mejorar física y psicológicamente a las personas, así lo señala la Organización Mundial de la Salud (2018), que la inactividad física es considerado como uno de los principales factores de riesgos en el mundo ya el 80% de los adolescentes no tienen un nivel suficiente de actividad física, siendo de gran apoyo ofrecer nuevas contribuciones teóricas sobre este tema.

Además, de los beneficios que representa a la salud corporal de los adolescentes, los cuales influyen positivamente en la salud psicológica, no obstante, debido a la vanguardia de la tecnología, el hábito del ejercicio físico ha disminuido principalmente en la población adolescente, lo que podría estar influyendo negativamente en el modo en que gestionan sus

emociones, evitando el incremento de los índices depresivos y ansiedad.

Por ello, se pretende comprobar si la práctica de la bailo actividad sea una alternativa física que permita ser un método antidepresivo en los adolescentes, contribuyendo en la realización de mayores estudios que confirmen la necesidad de aplicarlos. En este artículo se planteó como objetivo general determinar si la práctica de la bailo actividad es una alternativa que incide como método antidepresivo en los adolescentes, para ello, se proyectaron los siguientes objetivos específicos: desarrollar aspectos teóricos sobre la bailo actividad como alternativa para los adolescentes; identificar la incidencia del método antidepresivo en los adolescentes a través de la bailo actividad y analizar mediante una revisión sistemática los aportes que se tiene sobre la bailo actividad y la incidencia del método antidepresivo en los adolescentes.

Este artículo está orientado en determinar la influencia que tiene la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes en las instituciones, ya que se caracteriza por los beneficios que presentan en el bienestar psicológico de los mismos, proporcionando apoyo para promover la salud emocional y reducción de síntomas de factores que definen a la depresión frente a la ansiedad, autoestima, motivación y ansiedad, influyendo en el comportamiento. Por lo tanto, se justifica y considera pertinente el desarrollo de esta investigación, teniendo un impacto significativo en esta población.

De allí el valor de este estudio, considerándose de interés ya que se realizará un análisis crítico sobre el tema, para así comprender la dinámica económica, social y conductual, considerando este tema como un inicio a la búsqueda constante de soluciones, contando con una base de datos claros y precisos para sustentar el fenómeno existente, y así construir un aporte significativo a la sociedad. Desde el punto de vista teórico, en la investigación se

realizará una exploración fructífera de una serie de aspectos asociados con los objetivos de estudio, lo que ofrecerá la posibilidad de recabar y concentrar información.

En un ámbito práctico, la investigación permitirá recabar información de estudios científicos que reflejen directamente la realidad, facilitando el conocimiento de las posibles fallas o errores que puedan existir en este aspecto o en otros en cuanto al grado de influencia del bailo actividad. Dado que el análisis de este tema podría resultar en la creación de una herramienta de análisis que pueda servir como fuente de apoyo para quienes persiguen el objetivo de realizar investigaciones similares, se prevé que la actividad en la mejora de la interacción social de los adolescentes constituirá una contribución significativa para otros investigadores.

Metodología

El diseño utilizado en este artículo es observacional cuya naturaleza es estadístico y demográfico, en las que se medirán sus variables. Asimismo, se orienta en un carácter longitudinal tal como lo señala Hernández et al. (2018), porque sus datos están representados a través de ciertos períodos, en este estudio serán desde el 2019 hasta el 2023, por lo que es considerado de tipo no experimental ya que se documentaron los datos.

El tipo de investigación es documental ya que se recolectaron informaciones a nivel mundial sobre la influencia que tiene la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes, tomando en cuenta casos similares, conceptos básicos, datos estadísticos y las contribuciones actualizadas, a través de revistas, informes, libros, documentos, entre otros; con el propósito de ampliar los fundamentos teóricos de la investigación para su posible análisis.

Al respecto, se realizó una revisión minuciosa y exhaustiva sobre este trabajo, considerando 14 tipos de revisión de la literatura, donde se observaron la revisión narrativa hasta la actual umbrela review, no obstante, se optó por utilizar en este estudio el tipo de revisión de literatura panorámica, las cuales se caracterizan por presentar un método de síntesis de conocimientos para resumir la evidencia de manera de comprender desde lo general a lo más específico, reconociendo el fenómeno, objetivo de estudio y el alcance de la investigación, donde se pretende la identificación de los conceptos claves que sustenta este trabajo. Entre sus especificaciones, se tienen:

Mapear la amplitud, extensión o naturaleza del estudio en un área determinado.

Establecer la viabilidad de efectuar la revisión sistemática

Seleccionar las investigaciones sin vacío teóricos

Desarrollar nuevas aproximaciones metodológicas de un tema que puede apoyar a otras investigaciones

Bases de datos

Para la recolección de documentos se tomaron en cuenta artículos científicos y tesis, considerando las bases digitales como: Google Académico, EBSCO, Science Direct y Scielo, esas bases fueron seleccionadas debido a que están relacionadas con el área de investigación en la psiquiatría, en las actividades física y deporte, la búsqueda. Durante la investigación a través de la literatura se identificaron las influencias que tiene la bailo actividad como método antidepressivo en los adolescentes, mediante una revisión crítica de la literatura científica.

En cuanto a la selección de descriptores se utilizaron las siguientes palabras claves: influencia de la bailo actividad, métodos antidepressivos, adolescente. Para aceptar o descartar un artículo científico se utilizaron criterios de inclusión y exclusión, en primer lugar, se

incluirán únicamente artículos con un tiempo de antigüedad de los últimos 5 años con respecto a la presente fecha, estos trabajos investigativos pertenecieron a las siguientes ramas de las ciencias educativas, educación física, psiquiátrica y psicológica. Cabe mencionar que los trabajos publicados se revisaron por pares.

Los trabajos que fueron excluidos de la presente investigación se destacaron aquellos con una antigüedad de publicación mayor a los 5 años con referencia al estudio, los documentos sin rigor científico o con menor impacto o aquellos que no se relacionaban con el tema de estudio.

La literatura analizada e incluida reportó sugerencias o hallazgos que permitieron definir el nivel de influencia de la bailo actividad en la mejora de la interacción social de los adolescentes, así mismo las contribuciones sobre el tema.

Se hizo énfasis en la revisión no solo de los resultados sino también de las conclusiones y recomendaciones de los artículos indicando semejanzas entre cada uno de los trabajos analizados. Es importante destacar, que se identificaron claramente el lugar donde se efectuaron estos estudios.

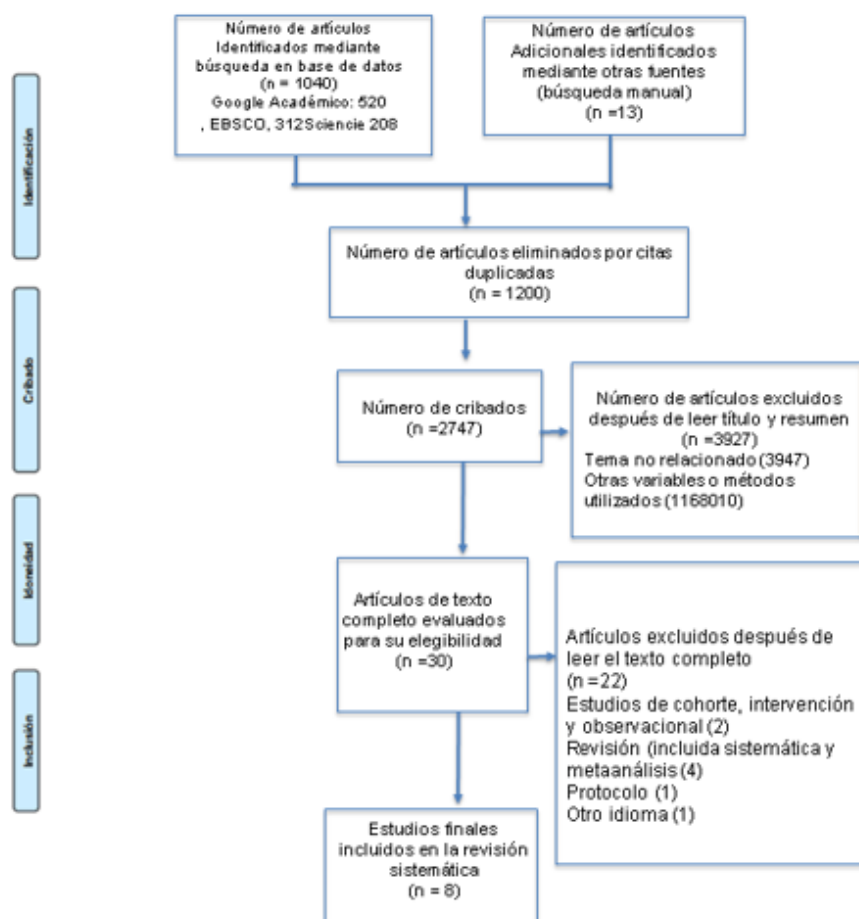
Al finalizar el proceso de recolección de datos que cumplieron con los criterios de inclusión, se continuó revisando cada uno de ellos, de manera de excluir aquellos trabajos de información publicados en actas de reuniones científicas, así como los artículos repetidos, estudios que se trataran de personas adultas, o aquellos estudios con otra problemática de la adolescencia con alguna discapacidad física que les impida realizar bailo actividad.

La selección de los estudios fue elaborada por un investigador de forma independiente, asumiendo la toma de decisiones en relación a la elegibilidad de los artículos. La revisión se caracterizó por presentar tres fases: en la primera se realizó una lectura rápida de los títulos,

determinando lo que se consideraron no elegibles aquellos que no estaban alineados con el objetivo de la revisión. En la segunda fase, se lograron excluir aquellas publicaciones duplicadas que no abordaron el tema, asimismo se generó una lectura más profunda sobre las publicaciones restantes para que los datos pudieran extraerse. Para la tercera fase, se consideró pertinente utilizar el diagrama del método PRISMA.

Figura 1

Diagrama de flujo del estudio, basado en el modelo Prisma (2010)



La clasificación y extracción de los datos se llevó a cabo mediante un instrumento (tabla Excel) que permitió de la recolección de datos, a través de este instrumento se obtuvo la información sobre la identificación del artículo (autor, título del estudio, año de publicación,

tipo de documento, metodología y resultados) Cada publicación seleccionada fue leída con cuidado y atención, en el que se determinaron la calidad y riesgo de sesgo de los investigadores, se aplicó como apoyo la lista de verificación propuesta por el Instituto Joanna Briggs 21, citado por Culcay y García (2021), se analizaron el tipo de verificación, la relevancia de la investigación, la capacidad de síntesis que se efectuaron en cada uno de los documentos, entre ellos se pueden mencionar: registros de páginas electrónicas y fichas de síntesis.

Cabe mencionar que para garantizar una búsqueda bibliográfica veraz y eficiente se seguirán 4 pasos entre los que se pueden mencionar:

- a) Búsqueda y recolección de información: Se aplicaron criterios de búsqueda se hallaron artículos con aparente relevancia para el presente estudio. En esta etapa fue necesario la revisión de la fecha de publicación.
- b) Clasificación de la información: Se seleccionaron de acuerdo con las palabras claves del estudio, así como otros criterios de inclusión y exclusión.
- c) Lectura y análisis: Se realizaron la revisión profunda de los artículos seleccionados
- d) Comparación entre resultados, conclusiones y limitaciones: De aquellos estudios que fueron seleccionados.

Se consideraron como punto de partida para el análisis los elementos establecidos en el método PRISMA, y de 27 ítems que lo definen, se consideraron 5 ítems para responder a los objetivos de este trabajo y se dividieron en tres matrices para lograr coincidir con dado objetivo (Pagea, 2021). Según la selección de los ocho documentos, se pueden establecer las siguientes características:

Seis fueron tesis o informes: Polanco (2021), Culcay y García (2021). Solis (2017),

Juli (2018), Gisela (2018) y Herrería (2021), eran estudios de campo, exploratorios, experimental, cuasi-experimental y documental bibliográfica; mientras dos se caracterizaron por ser artículos académicos Muñoz et al. (2021), y Valdés et al. (2022), de campo tipo descriptivo y exploratorio. En cuanto al idioma todas estaban en el idioma español, los países donde se realizaron fueron: Ecuador, España, Perú y México,

Los años de publicación fueron 2017, 2018 y 2021. Las edades que se manejaron estuvieron comprendidas entre los 12 años a los 21 años, sin embargo, una tesis por su grado de importancia trabajó con una población de adultos mayores considerando que los aportes que ofrecieron eran de gran trascendencia. La muestra mayor fue la desarrollada por Muñoz et al. (2021), de 262 estudiantes, en edades comprendidas entre los 14 a los 18 años. Valdés et al. (2022), en su artículo tomo una muestra de 52 sujetos, Polanco (2021), en su informó consideró a 27 adolescentes, Culcay y García (2021). Consideró 11 documentos científicos, Solís (2017), su muestra fue de 124 estudiantes. Mientras que Juli (2018) su muestra fue de 20 estudiantes, Gisela (2018), la muestra fue de 20 estudiantes y Herrería (2021), utilizó a ocho practicantes de danza.

Evaluación de calidad

Se pueden observar, de acuerdo con los resultados del checklist CONSORT, para cada estudio de forma individualizada. En los 8 artículos e informes seleccionados en esta revisión sistemática: Polanco (2021), Culcay y García (2021). Solis (2017), Juli (2018), Gisela (2018) y Herrería (2021), tenían su sistema de muestreo probabilístico, intencional o al azar y Muñoz et al. (2021), y Valdés et al. (2022), mostraron sus datos precisos cantidades trabajadas y el total de los participantes.

Por otro lado, cabe destacar que, los resultados de todos los estudios analizados fueron

evaluados individualmente expresando que la bailo actividad es un método antidepresivo para los adolescentes, mejorando su calidad de vida.

En la siguiente tabla está representada para demostrar los criterios de calidad de cada uno de los artículos, de acuerdo con el CONSORT. Sin tener en cuenta los puntos que no aplican, el artículo que mejor porcentaje de puntuación tiene es el de Muñoz et al. (2021) con el 100% de puntuación. El informe de Solís (2017) es el que se consideró con una calificación baja, con un 79.3% (23/29), debido principalmente a que no explica cómo se hizo la aleatorización y a que población va dirigida. El resto de trabajos Polanco (2021), Culcay y García (2021) tienen todos un 89.6% (26/29), debido a que todos los trabajos. Juli (2018), Gisela (2018) y Herrería (2021) y Valdés et al. (2022), no tienen, ni número de registro (ítem 23), ni código de acceso al protocolo (ítem 24).

Tabla 1

Criterios de calidad de los artículos según CONSORT

Nº	Solís (2017)	Muñoz et al. (2021)	Polanco (2021)	Culcay y García (2021)	Juli (2018)	Gisela (2018) c	Herrería (2021)	Valdés et al. (2022)
1a	+	+	+	+	+	+	+	+
1b	+	+	+	+	+	+	+	+
2a	+	+	+	+	+	+	+	+
2b	+	+	+	+	+	+	+	+
3a	+	+	+	+	+	+	+	+
3b	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
4a	+	+	+	+	+	+	+	+
4b	+	+	+	+	+	+	+	+
5	+	+	+	+	+	+	+	+
6a	+	+	+	+	+	+	+	+
6b	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
7a	-	+	-	-	+	-	-	+
7b	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
8a	-	+	+	+	+	+	+	+
8b	+	+	+	+	+	+	+	+
9	-	+	+	+	+	+	+	+
10	-	+	+	+	+	+	+	+
11a	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

11b	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
12a	+	+	+	+	+	+	+	+
12b	+	+	+	+	+	+	+	+
13a	+	+	+	+	+	+	+	+
13b	+	+	+	+	+	+	+	+
14a	+	+	+	+	+	+	+	+
14b	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
15	+	+	+	+	+	+	+	+
16	+	+	+	+	+	+	+	+
17a	+	+	+	+	+	+	+	+
17b	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
18	+	+	+	+	+	+	+	+
19	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
20	+	+	+	+	+	+	+	+
21	+	+	+	+	+	+	+	+
22	+	+	+	+	+	+	+	+
23	-	+	-	-	-	-	-	-
24	-	+	-	-	-	-	-	-
25	+	+	+	+	-	+	+	-
T.	23/29	29/29	26/29	26/29	26/29	26/29	26/29	26/2+

Resultados

En la siguiente tabla, se realizó el resumen de los hallazgos, con sus descripciones y características de los 8 estudios seleccionados:

Tabla 2

Resumen de los hallazgos encontrados

Autor y país	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones
Muñoz et al. (2021). En Ecuador	Determinar la prevalencia de depresión y factores asociados en los adolescentes de 14 a 18 años estudiantes de la Unidad Educativa Luis Cordero en la ciudad de Azogues en el año 2019.	La metodología fue de tipo analítica y transversal, con una muestra de 262 estudiantes en edades de 14 a 18 años. Se aplicó encuesta. se realizó una investigación de tipo analítica y transversal. La muestra fue de 262 estudiantes de 14 a 18 años en la Unidad Educativa Luis Cordero. Se aplicó una encuesta, que incluyó la escala HAD (Hospital anxiety and Depression Scale	Se determinó una prevalencia de depresión con un 24,9% de la población. En cuanto a la edad, no se encontró diferencias, correspondiendo cada grupo etario al 13%	La prevalencia de depresión en los adolescentes es alta los más afectados son las mujeres y los que presentan bajo rendimiento académico, sin encontrar asociación estadística entre las variables analizadas y la presencia de depresión
Valdés et al. (2022). España	Conocer si existe una relación entre practicar danza urbana y desarrollo positivo en jóvenes,	Se centró en la exploración de las declaraciones y valoraciones que los jóvenes manifiestan tras vivir la experiencia de la práctica de la danza urbana. Se trata de un diseño no experimental, transversal y descriptivo, es una investigación interpretativa, con un enfoque	Estos resultados reflejan que las personas participantes hacen una valoración positiva de esta actividad, reconociendo beneficios importantes como la mejora de su	Se demostró que los jóvenes que practican danza urbana es una actitud positiva de su participación lo que les permite reconocer los beneficios tanto a nivel físico como psíquico y

<p>Polanco (2021), España</p>	<p>Determinar el efecto de dos programas de intervención (fármacos vs. fármacos + bailoterapia) sobre la autoeficacia general, depresión y variabilidad de la frecuencia cardíaca en pacientes hospitalizados con trastorno depresivo; así como, conocer la percepción de los cuidadores primarios (familiares)</p>	<p>cualitativo. La muestra fue de 52 sujetos pertenecientes a una escuela de danza urbana, se les pasó un cuestionario anónimo con preguntas abiertas. De estos 52 sujetos se reclutaron 12 para realizar entrevistas presenciales, las cuales se dividieron en dos grupos de debate, de 6 miembros cada uno. La muestra fue de 27 pacientes (fármacos = 14 y fármacos + bailoterapia = 13) que se encontraban internados en el hospital psiquiátrico del IMSS, los cuales poseían un expediente clínico y con diagnóstico de trastorno depresivo sin síntomas psicóticos, cuya media de edad fue de 15 a 18 años.</p>	<p>autoestima, de las relaciones sociales y de la gestión de sus problemas cotidianos. Además indican que la liberación que les supone el baile que practican es una carga expresiva de emociones. Los resultados señalaron que en el grupo de fármacos + bailoterapia presentó un incremento significativo después del tratamiento. En cuanto a la depresión, se muestra un mayor tamaño del efecto en el grupo de fármacos + bailoterapia comparado con el grupo con fármacos únicamente hubo diferencias en la frecuencia cardíaca manifestando una reducción debido al impacto del factor tiempo.</p>	<p>social, siendo un agente socializador entre los jóvenes o una forma de expresarse mejorando su autoestima y habilidades sociales . El programa de bailoterapia mostró una intensidad moderada a vigorosa adicional al tratamiento farmacológico, logrando beneficios en la recuperación de depresión de los pacientes hospitalizados, lo que se redujo notablemente los síntomas depresivos. Los cuidadores coinciden que la bailoterapia puede ser una estrategia de apoyo al tratamiento farmacológico el cual reduce los síntomas depresivos, aumentando la percepción de autoeficacia y mejora la falta de actividad de los pacientes en los centros psiquiátricos.</p>
<p>Culcay y García (2021). Ecuador</p>	<p>Identificar los beneficios del baile recreativo en los adultos mayores y su influencia en la autoestima y depresión</p>	<p>Se utilizó para la selección de artículos cuatro bases digitales, en español, inglés y portugués que hayan sido realizados a partir del año 2005. Aplicando los criterios de selección establecidos se seleccionaron un total de 11 documentos científicos.</p>	<p>Los resultados arrojaron que la danza es una opción de tratamiento viable para mejorar la autoestima y disminuir la depresión en los adultos mayores, además tiene otros beneficios en mejora de la salud del adulto mayor.</p>	<p>Una intervención de danza controlada y sistematizada que incluya a personal capacitado con formación adecuada en baile influye positivamente en los adultos mayores que presentan síntomas depresivos y baja autoestima, además puede contribuir en mejoras físicas</p>
<p>Solis (2017), Riobamba Ecuador</p>	<p>Demostrar de qué manera la bailoterapia infantil facilita el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de segundo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fisco-misional "San Vicente de Paúl", Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, período 2016</p>	<p>La investigación cuasi-experimental, de tipo bibliográfica y de laboratorio. La población participante estuvo constituida por 124 estudiantes del segundo año de Educación Básica. Se emplearon métodos generales como, el hipotético-deductivo, el inductivo-deductivo, y el analítico-sintético, técnica de la observación y el instrumento fue la ficha de observación</p>	<p>Al implementar la Guía de Bailoterapia para desarrollar la inteligencia emocional, los padres de familia desconocían la manera más apropiada para desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos.</p>	<p>Al aplicar la Guía de Bailoterapia, la mayoría de los participantes pudieron adaptarse de mejor manera a su entorno, lo que les permitió expresarse más fácilmente y socializar con sus compañeros de clase.</p>

Juli (2018) en Puno Perú	Mejorar la calidad del estado emocional.	Tipo de investigación aplicada con un diseño cuasi-experimental con una muestra de 20 estudiantes, utilizando la encuesta y el post test	De los datos obtenidos se puede precisar que más del 55% de la población en ocasiones suelen sentirse tristes o deprimidos por la falta de comprensión de los padres y situaciones amorosas las cuales afectan en sus emociones y en su mismo rendimiento escolar, para ello fue muy positivo los talleres de danza terapia influyo mucho en obtener emociones positivas.	Después de la ejecución de los talleres de danza terapia los adolescentes mejoraron en sus emociones, presentando así un nivel de emociones positivas en su mayoría, por lo que la danza terapia tiene efecto positivo sobre las emociones primarias y secundarias.
Gisela (2018) Puebla México	comprobar que la expresión del mundo interno a través del movimiento provee de un manejo de las emociones presentes o pasadas que permite un mejor desenvolvimiento en la vida	Diseño de investigación es explicativo interpreta la realidad de la que no existe información, desde una perspectiva cuantitativa, con un muestreo no probabilístico de 20 adolescente. Además realizó un estudio de caso	Se observó que la implementación de los talleres de danza mejora la calidad de vida, el cambio de pensamiento e incluso de auto percepción de los participantes, es decir, siendo un medio eficaz para cambiar la manera de pensar, y por lo tanto, de sentir; posibilita la integración completa del ser (cuerpo-mente-corazón); mejora el manejo de emociones no tratadas	Ante las situaciones que generan depresión, estrés o conflictos internos es esencial aplicar estrategias como la danza como expresión del movimiento de las emociones en los adolescentes.
Herrería (2021) Quito Ecuador	Describir los beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental	La metodología de tipo descriptiva, cualitativa y de corte transversal; la muestra fue de ocho practicantes de danza que llevan por lo menos un año realizando esta actividad y las técnicas utilizadas fueron: entrevista, grupo focal y observación participante	Se obtuvo como resultado que la danza aporta disminución de estrés y ansiedad, brinda sensación de desahogo y tranquilidad al realizar las actividades, por otro lado, además mejora la calidad de vida de los participantes y han experimentado efectos beneficiosos de forma grupal, ya que establecieron vínculos entre los participantes.	Se comprobó que existen beneficios a nivel psicológico y emocional en el ser humano que realiza actividades de arte mejorando las habilidades sociales, el manejo del estrés y la ansiedad, y se crean vínculos personales a través de la auto percepción, auto concepto y autoestima.

Discusión

Los datos obtenidos sobre los efectos que tiene la bailo actividad en adolescentes y su influencia antidepresiva ha sido un estudio que se han enfocado en muchos aspectos, pero muy poco en esta población, se le ha dado orientaciones epistemológicas diferentes bajo otras

perspectivas por lo que se hace necesario continuar profundizando sobre este tema. Se conoce que esta forma de terapia surge para el año de 1974, tomando en cuenta que la primera publicación de un ensayo clínico se originó hace veinte años, la mayoría se perfilan en los estados emocionales, ansiedad, pero muy poco en el tema de la depresión (Taitelbaum, 2014).

Los estudios aleatorizados, clínicos y de control sobre lo eficiente que puede representar para el bienestar del adolescente la bailo actividad son escasos, lo que puede estar vinculado a la dificultad de tomar acciones directas en las instituciones educativas o en las entidades que ofrecen arte como modalidad que apoyen la danza o el baile como beneficio en la calidad de vida del individuo, no solo en el área mental sino en las capacidades físicas porque aumenta la competencia motriz y optimiza la coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad lo que permite el desarrollo del sentido espacial y rítmico porque además se crean hábitos y disciplina en lo que se hace.

Este estudio bibliográfico permitió resumir la evidencia obtenida de acuerdo con los datos de estudios y según su diseño de índole experimental, cuasi experimental, documental y de campo, cuyos datos lograron establecer comparaciones para tener una idea clara de lo que significa la bailo actividad para mantener una psique sana en los adolescentes. Se detectaron según lo señalado por Valdez et al. (2022), que cada vez hay más estudios que demuestran lo útil que es incorporar la música, el teatro y la danza son ejemplo de artes expresivas que se utilizan para promover programas que motiven el bienestar y la salud de los jóvenes relacionados con los aspectos de la salud física vinculada a las habilidades sociales y a la autoestima. Los adolescentes descubren en las academias un lugar para desarrollar un nivel técnico en diferentes géneros de danza, así como un espacio donde son libres para expresarse, revelar e identificar sus propias personalidades y canalizan las emociones, favoreciendo

sentimientos personales y activando la participación social.

Se crea un sentido de unidad y cohesión social cuando los adolescentes trabajan juntos para lograr objetivos comunes, también desarrollan vínculos con otras personas que comparten esos intereses. Esto fomenta un sentido de identificación social con los ideales del grupo o un sentido de pertenencia, incluso con resultados similares con respecto a la experiencia de la amistad y la familia, estas mejoras en las relaciones sociales se han documentado en estudio como el de Kurt (2020).

Entre la evidencia obtenida se encuentra la de Muñoz et al. (2021), quien al aplicar su instrumento coincidieron los resultados con un estudio realizado en México donde en las unidades de análisis existía una prevalencia de depresión del 26% de la población estudiantil con ciertos niveles de riesgos hacia el suicidio. En relación al género se determinó una leve prevalencia de afección en las adolescentes, apoyado estos resultados por un análisis efectuado por Alcántara et al. (2017), quienes señalan que las tasas de prevalencia de depresión son mayores en mujeres. Asimismo, un estudio desarrollado por Jauregizar et al. (2018), indica que el sexo femenino es el más afectado por la depresión con niveles muy altos.

Otro punto significativo que es necesario mencionar es que los estudiantes que experimentan síntomas depresivos residen en zonas urbanas. Una investigación realizada por el Ministerio de Salud de Colombia (2017) estableció que los colombianos en las ciudades sufren de depresión en comparación con las áreas rurales.

La depresión es una enfermedad silenciosa y ataca a los jóvenes constantemente, por ello se requiere utilizar métodos antidepresivos como lo es la bailo actividad que les permite tener disciplina, expresarse a través del baile y las actividades físicas, la posibilidad de interactuar con personas de la misma edad y mejorar las habilidades sociales.

Conclusiones

Esta revisión documental permitió determinar que con la práctica de la bailo actividad representa una alternativa que puede incidir cómo método antidepresivo en los adolescentes siendo fundamental su desempeño, se demostró que existen pocos aportes relacionados con el tema de bailo actividad y el método antidepresivo en los adolescentes por lo que se hace necesario, continuar realizando investigaciones similares para tener mayores datos sobre la incidencia que tiene el método antidepresivo en los adolescentes a través de la bailo actividad.

Durante la investigación se logró precisar que es necesario fortalecer la base teórica sobre la bailo actividad y considerar que este término se relaciona con la bailoterapia que es una alternativa viable y beneficiosa para los adolescentes. Se identificaron diversos estudios y teorías que respaldan el papel positivo de la danza y la actividad física en la salud mental y emocional de los jóvenes. Esta revisión teórica proporciona una comprensión profunda de los posibles efectos terapéuticos y beneficios psicológicos que la bailo actividad puede ofrecer como una opción prometedora para abordar diversas problemáticas que enfrentan los adolescentes en su desarrollo.

Tras analizar los datos y resultados de diferentes estudios sobre el uso del método antidepresivo a través de la bailo actividad en adolescentes, se pudo identificar una incidencia significativa y positiva en el manejo de la depresión y los estados de ánimo negativos. Los hallazgos demuestran que la incorporación de la danza como una terapia complementaria puede contribuir a mejorar el bienestar emocional y la salud mental de los adolescentes. Sin embargo, se destaca la necesidad de continuar investigando y considerar la importancia de una evaluación integral y personalizada en cada caso para garantizar resultados óptimos y seguros.

Referencias

- Acosta, V., & Cevallos, A. (2022). Bailoterapia como actividad física recreativa para mejorar la salud del personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte. *ECOS DE LA ACADEMIA*, 7(1), 1-15.
<http://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/123>
- Alcántara, M.-V. L.-S. (2017). Alteraciones psicológicas en menores expuestos a violencia de género: prevalencia y diferencias de género y edad. *Anales de Psicología*, 29(3), 741-747. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.171481>
- Barzola, K. (2019). *Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima*. (Tesis de Grado. Universidad Peruano Cayetano Heredia), Lima-Perú.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6577>
- Culcáy, G., & García, A. (2021). *Efectos que genera el baile recreativo en adultos mayores de 60 a 70 años de edad, en relación a la depresión y baja autoestima. Revisión bibliográfica*. (Tesis de Grado) Universidad de Cuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36416>
- Díaz, J. (2020). *Institución educativa Bethlemitas Brighton sede Monseñor Rafael Afanador y Cadena. Pamplona-Colombia*.
<https://www.iebrightonpamplona.edu.co/images/documentos/pei.pdf>
- Gisela, M. (2018). *Danza como terapia emocional*. (Tesis de Grado) Universidad Benemérita Universidad Autónoma de Puebla).
https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/15067/467316_TL.pdf?sequence
- Hernández, A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., & Moreno, L. (2018). *Metodología de la Investigación Científica* (1 ed.). 3 Ciencias.
- Herrería, A. (2021). *Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicado a la salud mental*. (Tesis de Grado. Instituto Internacional Sek).
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4248/1/Ana%20Daniela%20Herrer%C3%ADa%20Ter%C3%A1n.pdf>

Hurtado, N., & Lopera, M. (2019). *Sistematización de los beneficios integrales que trae la danza a través de la experiencia artística en adultos mayores desde la perspectiva del envejecimiento activo*. (Tesis de Grado Universidad Católica de Oriente), Rionegro-Colombia.

<https://repositorio.uco.edu.co/jspui/bitstream/20.500.13064/619/1/BENEFICIOS%20DE%20LA%20DANZA%20EN%20PERSONAS%20MAYORES-SISTEMATIZACION%20DE%20EXPERIENCIAS.pdf>

Jauregizar, J., Soroa, M., Bernarnas, E., & Garaigordobil, M. (2018). *Depressive symptomatology in adolescents and variables associated with the school and clinical environments*.

https://www.researchgate.net/publication/286653404_Depressive_symptomatology_in_adolescents_and_variables_associated_with_the_school_and_clinical_environments

Juli, N. (2018). *Efecto de la danza terapia en las emociones de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Mañazo 2018*. (Tesis de Grado. Escuela Superior de Educación Artística Pública de Puno), Puno-Perú.

<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3336124>

Kenneth, S. (2010). *DGADMCG CONSORT statement updated guidelines for reporting parallel group randomised trials*.

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-8-18>

Kurt, B. (2020). Dance saved my life adir Memis's Life Story and the (Re). Framing of Identity though *Dance Dance Chronicle*, 43(1), 63-90.

<https://doi.org/10.1080/01472526.2019.1708140>

Minsalud. (10 de Marzo de 2017). Boletín de salud mental. Minsalud web site:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/bolet-in-depresion-marzo-2017.pdf>

Muñoz, K., Arevalo, C., Tipán, J., & Morocho, M. (2021). Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Rev. Ecuat. Pediatría*, 22(1), 6:1-B.

<https://doi.org/10.52011/0008>

Muñoz, K., Arevalo, C., Tipán, J., & Morocho, M. (2021). Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Revista Ecuatorina de Pediatría*, 22(1), 1-8.

<https://doi.org/10.52011/0008>

- OMS. (17 de 11 de 2021). *Salud Mental del Adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización de las Naciones Unidas. (21 de 11 de 2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Organización Mundial de la Salud. (22 de 11 de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Pagea, M. M. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones Sistemáticas. *Sociedad Española de Cardiología*, 51(1), 1-15. <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S0300893221002748>
- Polanco, Z. (2021). *Efectos de un programa de bailoterapia sobre variables psicofisiológicas en pacientes hospitalizados con depresión*. (Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo de León), Nuevo de León-España. <https://doi.org/https://eprints.uanl.mx/22953/>
- Porras, P., León, C., & Pérez, F. (2021). *Propuesta metodológica de actividad física para personas con diabetes*. (Proyecto de Grado. Unidades Tecnológicas de Santander), Bucaramanga-Colombia. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/5371?show=full>
- Posso Pacheco, R. J. (2020). *Factores dentro del Determinante Humano en la Implementación del Currículo Nacional para Educación Física Ecuatoriana* (Doctoral dissertation) Universidad Internacional Iberoamericana México. <https://repositorio.unini.edu.mx/id/eprint/443/>
- Posso, R. J., Quilambaqui, R. G. G., Ñacato, J. C. M., & Quilambaqui, D. E. G. (2021). El ocio digital: un recurso para la interacción educativa durante la pandemia (Original).

Revista científica Olimpia, 18(3), 151-160.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26326>

Posso R., Paz B., Figueredo L., Muñoz I., Ortiz N., Córdor J., Condor M. y Marcillo J.

(2022). *Necesidades Educativas Especiales en el contexto de la Educación Física*.

<https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0015>

Posso Pacheco, R. J. (2022). Transformación social del bienestar humano: una reflexión de la práctica deportiva. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3), 238–246. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.4755>

Posso Pacheco, R. J. y Posso Pacheco, C. J. (2023). Reflexiones sobre el futuro de la educación: retos para la investigación. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(4), 1–5. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.5454>

Ramírez, B., Mardones, L., & Yáñez, R. (2021). *Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesiano de Concepción en clase no presenciales durante la pandemia COVID-19*. (Tesis de Grado. Universidad de Concepción), Concepción-Chile.

<https://doi.org/http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>

Rodríguez, J. (2020). *Análisis de las políticas públicas y el marco organizacional vinculado al deporte de alto rendimiento de Ecuador*. (Tesis de Maestría. Universidad Andina Simó Bolívar), Quito-Ecuador. <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/7458>

Solis, M. (2017). *La bailoterapia infantil en el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas de segundo año de educación básica de a Unidad Educativa Fiscomisional "San Vicente de Paúl," Cantón Riobamba, período 2016*. . (Tesis de Maestría) Universidad Nacional de Chimborazo.

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3585>

- Taitelbaum, U. (2014). *Intervenciones sistémicas aplicadas en un caso de familia multiproblemática, en ciclo vital adolescente con riesgo de adicción*. (Tesis de Grado) Universidad de Palermo. <http://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/1060>
- Valdés, R., Fernández, B., & Ballón, C. (2022). Beneficios de la danza uruguaiana en jóvenes: Un análisis desde la perspectiva del bienestar emocional y la expresión corporal. *Revista Digital de Educación Física*, 13(75), 134-156.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8358778>