

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 10 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

Editora en Jefe: Ph.D. 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: Ph.D. Javier Fernández-Rio

Revisión

El impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios: Revisión Sistemática

The impact of dance therapy on the life quality of college students: Systematic Review

Sofía Salomé Salguero Proaño¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5436-2897>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
ssalguero@uce.edu.ec

Recibido: 01-11-2024
Aceptado: 09-12-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

La bailoterapia es beneficiosa para el desarrollo físico, mental, emocional, social y cognitivo de los estudiantes universitarios. Actualmente muchos de ellos se ven afectados por diferentes factores que se viven a diario (familiares, académicos, sociales etc.). A través de los diferentes ritmos y movimientos en una sesión de bailoterapia se puede fortalecer su bienestar, teniendo así una mejora en la calidad de vida a futuro y con ello ser ejemplo y motivación de las personas que los rodean, por ello el presente trabajo tuvo como objetivo sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos del impacto que tiene la bailoterapia en la salud de los jóvenes universitarios. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA con el apoyo de fuentes bibliográficas de bases de datos como: Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, empleando los buscadores: Google Académico y Semantic Scholar durante los años 2019-2024, en idioma español e inglés. Entre los resultados se confirmó los beneficios de la bailoterapia a nivel físico, emocional, mental, social y cognitivo para los estudiantes universitarios. Concluyendo que la práctica de esta actividad eleva su autoestima, los mantiene con un cuerpo sano y mejora su calidad de vida.

Palabras Clave: Bailoterapia; calidad de vida; estudiantes universitarios; revisión sistemática.

Abstract

Dance therapy is beneficial for the physical, mental, emotional, social and cognitive development of university students. Currently many of them are affected by different factors that are experienced daily (family, academic, social, etc.). The different rhythms and movements in a dance therapy session can enhance their well-being, leading to an improvement in their quality of life in the future. This, in turn, can serve as an example and motivation for those around them. Therefore, this paper aims to systematize the theoretical and methodological assumptions about the impact of dance therapy on young university students' health. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA protocol with the support of bibliographic sources from databases such as Latindex, Redalyc, Dialnet, and Scielo, using the search engines Google Scholar and Semantic Scholar during the years 2019-2024, in Spanish

and English. The results confirmed the benefits of dance therapy on a physical, emotional, mental, social, and cognitive level for university students. They concluded that the practice of this activity raises their self-esteem, keeps them with a healthy body, and improves their quality of life.

Keywords: Dance therapy, Life quality, College students, Systematic review⁵.

Introducción

La bailoterapia es un tipo de terapia que tiene dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que fortalecen al organismo evitando así la aparición de determinadas enfermedades (Olade, 2021). Según un estudio realizado por Asian (2020) indica que “los alumnos de la universidad están sometidos a constantes preocupaciones que conllevan a sufrir de estrés”.

Actualmente en todo el mundo los jóvenes se desarrollan en una sociedad sedentaria, es por ello por lo que muchos caen en estrés, depresión y otras enfermedades que afectan al humano en estos tiempos. Aunque la mayoría realiza diferentes tipos de actividad física, mantener la calidad de vida a tempranas edades se ha vuelto uno de los mayores desafíos en la actualidad ya que no emplean el tiempo suficiente de 150 a 300 minutos a la semana como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La práctica de actividad física a través del baile conocida como “La bailoterapia es una alternativa viable, que gana cada vez más reconocimiento entre los profesionales de diversas esferas por sus beneficios en el estado físico y bienestar de las personas” (Neira et al., 2024).

Hoy en día, los bailes latinos han tomado mucha fuerza debido a la cultura, la migración, la evolución de la musicalización y la mezcla de sus ritmos y géneros; por ello estos se disfrutan

en lugares como fiestas populares, discotecas, gimnasios incluso existen competiciones de bailes deportivos o Dancesport mismo que toman en cuenta a algunos ritmos (Checa y Bohórquez, 2019). Por esta razón, es esencial que las personas comprendan la relevancia de practicar ejercicio físico como la bailoterapia, debido a los grandes beneficios que ofrece la realización constante de esta actividad, lo que contribuye a un óptimo estado de salud tanto emocional como físico.

Uno de cada siete jóvenes sufre de un trastorno mental en todo el mundo, lo que representa el 13% de la carga mundial de morbilidad, 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).

Por tal motivo, surge la necesidad de sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos sobre el impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los jóvenes universitarios para llevarlos a una vida más saludable estableciendo que la bailoterapia 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 un buen desempeño, rendimiento personal y deportivo, por lo tanto, la bailoterapia fortalece la salud favoreciendo el bienestar personal (Acosta y Cevallos, 2022).

Metodología

Para la realización de esta revisión sistemática, se empleó el protocolo PRISMA, con el apoyo de fuentes bibliográficas de bases de datos como: Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, empleando los buscadores: Google Académico y Semantic Scholar. La revisión se llevó a cabo a mediados del 2024, tomando en consideración artículos y fuentes bibliográficas principalmente entre 2019 y 2024, en idioma español e inglés, analizando los estudios que abordan la temática de la bailoterapia y calidad de vida, utilizando operadores de búsqueda como “and” y “or” y las siguientes palabras claves: “bailoterapia”, “calidad de vida”, “estudiantes universitarios”. A partir de ello, se procedió a detallar los criterios de exclusión e inclusión establecidos en el proceso de búsqueda, los cuales se observan en la tabla 1.

Tabla 1

Criterios de exclusión e inclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none">• Artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros.• Documentos publicados desde el 2020 hasta el 2024.• Estudios publicados en español e inglés.• Investigaciones que contengan la bailoterapia y calidad de vida.• Documentos completos.	<ul style="list-style-type: none">• Documentos como periódicos, editorial, corrección, noticias.• Artículos que no estén dentro del tiempo establecido.• Idiomas distintos del español e inglés.• Investigaciones que no contengan información del objeto de estudio.• Documentos con disponibilidad de solo resumen.

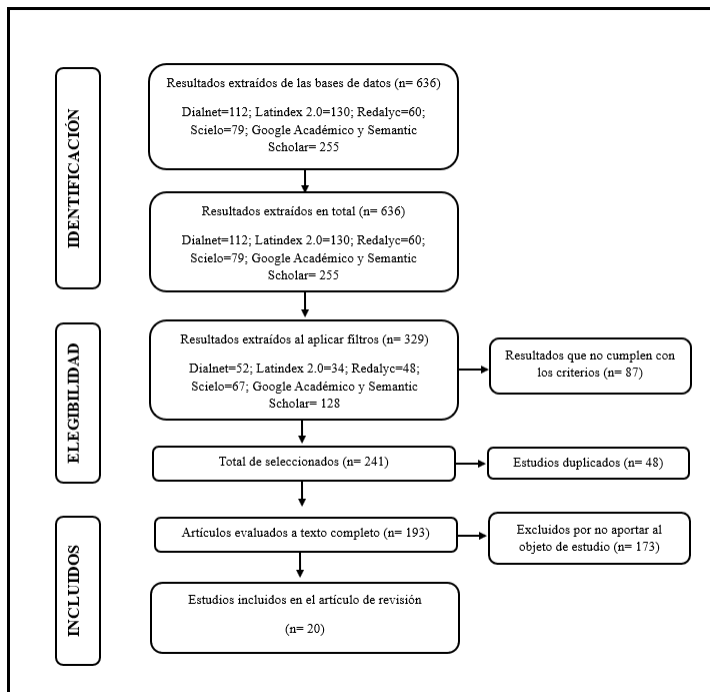
Los estudios identificados fueron 636 investigaciones en las diferentes bases de datos: Dialnet (n=112), Latindex 2.0 (n=130), Redalyc (n=60), Scielo (n=79) y buscadores académicos Google académico y Semantic Scholar (n=255). Tras aplicar filtros de inclusión y

exclusión se redujo a 329, de los cuales se eliminaron 87 estudios que no cumplieron los establecido, aquellos que no proporcionaban información para el objeto de estudio, estudios en idiomas distintos al español e inglés, artículos que no cumplieron con el tiempo establecido y otros documentos que no correspondían a artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros. Después, se examinaron 241 estudios a partir de sus títulos y resumen.

Se descartaron 48 estudios duplicados, reduciéndose a 193 trabajos de investigación para su análisis completo. Finalmente, tras un análisis detallado se eliminaron 173 los documentos por no aportar al objeto de estudio, obteniendo como resultado 20 estudios que cumplían con los criterios de inclusión. Esta información se resume en la figura 1.

Figura 1

Diagrama de Prisma



Resultados

En esta sección se muestran los hallazgos de los estudios recopilados durante el proceso de búsqueda, en los que se aborda el impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. El proceso de selección de documentos para esta investigación se muestra en la figura 1. En consecuencia, la tabla 2 muestra los datos recopilados de los 20 documentos en los que se utilizaron los criterios de búsqueda establecidos en la Tabla 1 y las muestras de trabajos recopiladas, obteniendo un total de 1 880 personas estudiadas. Asimismo, los trabajos de investigación seleccionados para la realización de este trabajo son presentados en la tabla 2, en donde se utilizó los parámetros de número, autor y resultados para el análisis.

Tabla 2

Resultados de los artículos científicos selectos

Nº	Autor	Resultados
1	Andrejeva et al. (2022)	La terapia de movimiento de danza tiene un efecto positivo en el estado psicoemocional, la flexibilidad y la capacidad física de las personas. Esta puede fácilmente puede ser aplicada a personas de diferentes edades.
2	Barranco-Ruiz et al. (2020)	Una intervención de baile de 16 semanas, basada en clases de Zumba Fitness, produce mejoras significativas en diversas dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud en mujeres trabajadoras sedentarias de mediana edad. Estas mejoras son especialmente notables en las áreas de vitalidad, rol físico y salud mental.
3	Cacuango (2022)	Se contribuyó de manera significativa a que los adultos mayores mejoren sus relaciones con sus familiares, ya que esta actividad física es una forma relacionarse con las demás personas que comparten la misma simpatía por el baile y de esta forma promueve la socialización e intercambio de culturas generando así un círculo de amistades entre los participantes.
4	Casamen (2024)	Se encontró que el baile puede ser integrado como un componente esencial de las rutinas diarias para mejorar tanto la salud física y emocional, haciendo evidente la necesidad de promover espacios y programas que incentiven la práctica del baile. La implementación de clases de danza en comunidades, escuelas y centros de salud podría ser una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas.

5	Curay (2022)	La aplicación de actividades lúdicas, ejercicios o guías de bailoterapia constituyen una base fundamental para el desarrollo y mejora de la coordinación motriz, es por ello por lo que se requiere de programas que ayuden a potencializar estas capacidades, este programa debe ser planificado y ajustado con un nivel de ejecución adaptado a las necesidades de los estudiantes.
6	Changoluisa (2024)	Se analizó la relación entre el estado emocional inicial y el estado posterior a la intervención de la bailoterapia en los estudiantes de Educación General Básica Superior muestra de estudio, y así se pudo establecer que en relación con la variable de depresión la mejora total de un 100% en los escolares ya que mejoraron de un nivel bajo a un nivel alto.
7	Douka et al. (2019)	La danza contribuye al bienestar de las personas mayores ayudándoles a ser más independientes y a mejorar su calidad de vida. Además, esto ayuda a reducir el riesgo de diversas enfermedades.
8	Guaranga (2021)	Se determinó que la bailoterapia incide de manera positiva en la autoestima de las personas, además de traer otros beneficios tales como aumento de la confianza interpersonal. Entre ellas, dándoles una sensación de bienestar y logrando superar la soledad y timidez.
9	Malusin (2022)	La bailoterapia busca promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo, con el fin de mejorar la salud y el bienestar, se determinó que es importante tener desde una temprana edad una buena coordinación rítmica para que de esa manera más adelante no tenga ninguna dificultad para realizar cualquier actividad
10	Mercado et al. (2021)	La danza, como expresión artística, influye en seis dimensiones que comportan la calidad de vida. A través de los discursos vertidos aparecieron afirmaciones vinculada con la dimensión de derechos, al entender las propias personas con discapacidad que no sufren diferencia de trabajo; considerándose igual que el resto de las personas.
11	Neira et al. (2024)	Se proporcionó evidencia de los posibles beneficios de la danza en la salud física y mental de diferentes poblaciones, incluyendo mujeres con cáncer de mama, fibromialgia, depresión posmenopáusica y mujeres sanas.
12	Ortiz (2023)	La Bailoterapia y Aeróbicos pueden contribuir con el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.
13	Palacios y Collaguazo (2021)	Los beneficios de la bailoterapia como herramienta que posibilita no solo el mantenimiento de la salud física, sino también las contribuciones que pueden evidenciarse desde lo emocional y social.
14	Pinilla y Cuesta (2022)	Se creó un programa de bailoterapia para combatir las diferentes problemáticas encontradas en esta población resaltando las conductas sedentarias que predominan en la actualidad como el uso de las TIC (redes sociales, videojuegos, trabajos de escritorio, observar televisión por tiempo prolongado) teniendo en cuenta esto se utilizó el baile como herramienta principal para el mejoramiento de la calidad de vida juvenil.
15	Rosales (2021)	Se procedió a realizar un protocolo de pausas activas que beneficiaron al personal de la Universidad, muchos tuvieron cambios significativos al realizar ejercicio de manera regular deseando tener un estilo de vida saludable.
16	Vásquez (2024)	Se analizó que al incluir la bailo actividad puede mejorar la enseñanza-aprendizaje lo cual es óptimo para los estudiantes del centro educativo dado de esta manera puedan desarrollar las capacidades coordinativas básicas de una manera adecuada y divertida a través de los ritmos musicales.
17	Vergara et al. (2021)	La danza puede mejorar o proporcionar aspectos innovadores. Los programas de danzas para poder optimizar no solo la satisfacción y autoestima de los niños, las niñas y los adolescentes en base a las posibilidades de exploración y comprensión de la

		danza, sino que además mejorar considerablemente la memoria motriz y la expresión corporal.
18	Yanchatuña (2022)	Se determinó que la mayoría de los estudiantes prefieren realizar bailoterapia con diferentes ritmos musicales, una vez a día para evitar vidas sedentarias.
19	Zambrano (2023)	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. Se identificó una incidencia significativa y positiva en el manejo de la depresión y los estados de ánimo negativos
20	Zamudio (2023)	Este estudio se ha corroborado junto a sus similares que la Influencia del Baile Recreativo es positiva y puede ser una estrategia eficaz para reducir el estrés pudiendo ser considerados por investigadores y profesionales interesados en este tema como una forma de mejorar la calidad de vida en el día a día de las personas.

Una vez analizada la información extraída de los diversos documentos, es fundamental destacar que un alto porcentaje de autores confirman que actualmente la bailoterapia contribuye a la disminución de las diversas dificultades relacionadas a las actividades físicas, lo que, a su vez, resulta en impactos favorables en la mejora de la calidad de vida de quienes la practican

Discusión

Las publicaciones analizadas muestran similitudes significativas en los beneficios de la bailoterapia, destacando su impacto multidimensional en los universitarios. Aunque Andrejeva et al. (2022) y Neira et al. (2024) enfatizaron las mejoras emocionales y físicas, autores como Douka et al. (2019) y Mercado et al. (2021) profundiza en los beneficios sociales y la inclusión social. Asimismo, el estudio de Barranco-Ruiz et al. (2020) prestan especial atención a las mujeres trabajadoras, evidenciando mejoras en la vitalidad y la salud mental, mientras que Changoluisa (2024) y Zambrano (2023) respectivamente, presentan evidencia fundamentadas de una reducción de los síntomas depresivos en estudiantes universitarios y adolescentes.

En tal sentido, estos estudios convergen en mostrar la bailoterapia no como una simple actividad física sino como una intervención compleja que afecta simultáneamente en los aspectos físicos, sociales y psicológicos.

De idéntica manera, los estudios como Pinilla y Cuesta (2022) y Yanchatuña (2022) examinan la bailoterapia desde la perspectiva de intervenciones contra el sedentarismo, mientras que Palacios y Collaguazo (2021) y Casamen (2024) sugieren una aplicación sistemática en diversos contextos sociales. Igualmente, Guaranga (2021) y Malusin (2022) examinan los beneficios individuales, subrayando el mejoramiento en la autoestima, la confianza y el desarrollo de la coordinación, aspectos que Vergara et al. (2021) se expandió al campo de la educación, enfatizando su potencial para aumentar la memoria motora y expresión corporal.

Como resultado, la diversidad de enfoques demuestra que la bailoterapia no es un concepto unidimensional sino una práctica integrada con el potencial de intervenir en muchos otros contextos sociales, educativos y de salud, fomentando a renovar nuevas estrategias para promover la salud integral.

La bailoterapia como estrategia de intervención física ofrece múltiples beneficios que van más allá de la actividad física convencional. En el contexto de los jóvenes y adultos, su implementación se enfoca en contrarrestar problemáticas asociadas al sedentarismo, por el uso prolongado de tecnologías como las redes sociales, videojuegos y el trabajo de escritorio. Se observó que se diseñaron programas precisamente para abordar esta realidad, ofreciendo una alternativa lúdica y dinámica que promueve el movimiento a través del baile. La inclusión de

ritmos musicales variados en las sesiones no solo hace que la actividad sea entretenida, sino que también ayuda a los participantes a desarrollar habilidades como la coordinación motriz, la agilidad y el equilibrio (Pinilla y Cuesta, 2022; Rosales 2021; Yanchatuña 2022; Palacios y Collaguazo 2021; Cacuango, 2022; Malusin 2022; Ortiz, 2023; Vásquez 2024; Curay 2022; Casamen 2024).

Por ende, este tipo de ejercicio es clave para combatir los efectos negativos del sedentarismo, que puede resultar en problemas de salud como la obesidad, la mala postura o la falta de flexibilidad. Desarrollar esta habilidad permite que en el futuro los jóvenes no enfrenten dificultades en la ejecución de otras actividades físicas o deportivas

El impacto positivo del baile no se limita únicamente a personas sanas o sedentarias, sino que también se extiende a poblaciones más vulnerables. La investigación proporcionó por Barranco Ruiz et al. (2020) y Neira et al., 2024 evidencian los beneficios del baile en mujeres con condiciones de salud crónicas como cáncer de mama, fibromialgia y depresión posmenopáusica. En estos casos, el baile ofrece una forma de ejercicio suave y adaptable, que no solo mejora la condición física, sino que también apoya la rehabilitación psicológica y emocional.

La inclusión de las personas con discapacidad en la bailoterapia, como forma de expresión artística y terapia, es un paso crucial para promover la igualdad y mejorar la calidad de vida en múltiples dimensiones a través de la participación en el baile las personas con discapacidad logran sentir que se respetan sus derechos como individuos capaces, lo que contrarresta barreras que comúnmente enfrentan en la sociedad. En los discursos recogidos, los

propios participantes expresaron que no sienten diferencias de trato en el ámbito laboral, considerándose igual que el resto de las personas. Esto refuerza la idea de las oportunidades para expresarse y ser valorados por sus habilidades, en lugar de sus limitaciones. Para las personas con discapacidad, estos desafíos son valiosos, ya que les permiten desarrollar habilidades intelectuales y superar limitaciones percibidas (Mercado, Merino y Gonzáles, 2021).

La aplicación de la bailoterapia como intervención terapéutica ha demostrado tener un impacto significativo en el nivel emocional, físico y mental de los adolescentes y otras poblaciones. Douka et al. (2019); Guaranga (2021); Vergara et al. (2021); Andrejeva et al. (2022); Zamudio (2023); Zambrano (2023) y Changoluisa (2024) resaltan la capacidad del baile para abordar problemáticas emocionales, como la depresión y los estados de ánimo negativos, ofreciendo una mejora significativa en el bienestar emocional de quienes participan en estas sesiones.

Este resultado es crucial, ya que la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable para el desarrollo de trastornos de salud mental. La correlación positiva observada entre el estado emocional de los estudiantes antes y después de la intervención de bailoterapia es uno de los hallazgos más reveladores. Esta mejora en el estado anímico puede estar relacionada con el efecto liberador del movimiento, el trabajo con la música y la expresión corporal que la bailoterapia facilita.

Estas investigaciones se limitan en el análisis crítico de la bailoterapia puesto que esta metodología condiciona a generalizar y profundizar los hallazgos científicos como las

investigaciones de Changoluisa (2024), Neira et al. (2024) y Zambrano (2023) a pesar de sus importantes contribuciones, presentan diseños metodológicos principalmente descriptivos con muestras pequeñas, lo que condiciona la aleatoriedad de sus datos y el uso predominante de encuestas que ocasiona resultados repetitivos y auto perspectivas. Además, estudios como Cuesta (2022) y Casamen (2024) brindan aspectos determinantes pero la ausencia de un análisis comparativo sociocultural y variables personales involucradas en el proceso de bailoterapia requieren actualizaciones metodológicas. En este contexto, la falta de estudio longitudinales proporciona un amplio campo a ser investigado.

Conclusiones

Al combinar beneficios psicológicos, sociales y físicos, la bailoterapia ofrece un enfoque integral para el manejo de las emociones. Se destaca el valor de incorporar este tipo de terapias en entornos educativos y sociales como una herramienta eficaz mejorar la calidad de vida de los adolescentes y de otras poblaciones.

A través del lenguaje corporal y el ritmo se puede comunicar sentimientos y estados de ánimo sin necesidad de palabras, la integración del baile como parte de una rutina diaria resulta esencial para combatir el sedentarismo y promover un estilo de vida más saludable con un efecto duradero tanto en el estado físico como en el bienestar general de las personas.

La inclusión en la bailoterapia permite que las personas con discapacidad experimenten una mayor igualdad de derechos, promover su bienestar físico y emocional, y fortalecer sus lazos sociales, al mismo tiempo que les brinda la oportunidad de desarrollar sus capacidades

cognitivas y productivas. La creación de espacios accesibles y adaptativos en el mundo del baile es crucial para garantizar que estas oportunidades sean una realidad para todos.

Las limitaciones presentadas no cuestionan los resultados del estudio de la bailoterapia, sino que proporcionan recursos para futuras investigaciones con mayor sólides y complejidad. La diversidad metodológica actual es a la vez un desafío y una oportunidad para el desarrollo científico de este amplio campo de investigación pues se considera la bailoterapia como un instrumento multidimensional capaz de influir simultáneamente en aspectos sociales, físicos y psicológicos.

Referencias

Referencias Bibliográficas

- 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://revistasoj.s.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/123>
- Andrejeva J, Mockiene A, Strazdauskaite D, Pociene M, Sniepiene G, Malysko E, Istomina N, Hendrixson V. (2022). Effects of dance and movement therapy on physical ability, flexibility and psychological state for individuals under constant stress. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(1):4-13. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0101>
- Asian, H. (2020). *La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017*. (Posgrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú).
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/fd1ba1a5-d20b-44b9-a4a9-25ca0d203fb3/content>

- 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>
- Cacuango Titumaita, A.D. (2022). *Programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad de la ciudad de Ibarra*. (Universidad Técnica del Norte) <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12296>
- Casamen Llumiquinga, K. S. (2024). La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima. *Dominio De Las Ciencias*, 10(3), 1717–1729. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4004>
- Cruz, F. Z. (2023). Influencia de la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(6), 1135-1159. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6588>
- 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>
- Changoluisa Andagana, J. P. (2024). *La bailoterapia en el estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Superior*. (Universidad Técnica de Ambato). <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40382>
- Checa, E. I., & Bohórquez, R. (2019). Interacción diádica en baile deportivo: características psicológicas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpaedf2019a15>
- Douka, S., Zilidou, V., Lilou, O. & Manou, V. (2019). Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. *Front. Aging Neurosci*, 11, 75. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00075>

- Guaranga Ilbay, D. D. (2022). *Incidencia de la Bailoterapia en el autoestima de las personas*. (Universidad Nacional de Chimborazo) <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9021>
- Gudiño, N. J. C. (2022). Relación de los bailes latinos y el desarrollo de las capacidades coordinativas. *GADE: Revista Científica*, 2(3), 271-293. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8772412>
- 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%20C3%ADa%20Ter%20C3%A1n.pdf>
- Malusin Tite, K. A. (2022). *La bailoterapia en la coordinación rítmica en los estudiantes de Educación Media*. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/34377>
- Mercado García, E., Merino Gallego, C., & González Casas, D. (2021). Los beneficios de la danza en la mejora de la calidad de vida (CdV) de personas con discapacidad intelectual (PcDI). *Alternativas. Cuadernos De Trabajo Social*, 28(2), 215–246. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2021.28.2.04>
- Montesdeoca Ruiz, S. G. (2023). *Programa de ejercicios aeróbicos en la calidad de vida de los adultos mayores* (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Centro de Posgrados). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38878/1/Montesdeoca%20Ruiz%20Salome%20Gabriela.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>
- Neira-Fernández KD, Landeros-Olvera E, Morales-Castillejos L, Carreno-Moreno S, Cholula-Cordero KG, Jiménez-Garza O. (2024). Efectos de la bailoterapia sobre variables cognitivas en mujeres: una revisión sistemática. *RIDEC*; 17(1):42-52. <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/3367/RIDEC-v17-n1%20-%20Revisiones-2.pdf>

- Olade, D. E. (2021). *Importancia de la bailoterapia para una mejor calidad de vida en los adultos mayores. I Jornada Nacional Virtual*, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Tecnología de la Salud, La Habana, Cuba). <https://gerathabana2021.sld.cu/index.php/gerathabana/2021/paper/view/94/64>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Rodríguez, D. P. (2023). *Sistematización de experiencias en Bailoterapia y Aeróbicos para habitantes del barrio la Victoria*. (Tecnológico Universitario Pichincha). <http://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/515>
- Palacios Pineda, M. C., & Collaguazo Hipo, E. J. (2021). La bailoterapia como herramienta para mantención la condición física del adulto mayor. *Caminos de Investigación*, 3(1), 29-38. [file:///C:/Users/Ok%20Pc/Downloads/03.A3.29-38.+Revista-Cientifica-Caminos de Investigacion-V3N1%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Ok%20Pc/Downloads/03.A3.29-38.+Revista-Cientifica-Caminos%20de%20Investigacion-V3N1%20(2).pdf)
- Pinilla Mosquera, H., Cuesta González, J. (2022). *Bailoterapia como método para combatir el sedentarismo en jóvenes de Blanquizal*. (Universidad Católica Luis Amigó, Medellín) <http://repository.ucatolicaluisamigo.edu.co/handle/20.500.14.531/3103>
- 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/>
- Rosales Bermeo, A. A. (2021). *La pausa activa como medio para la disminución de los niveles de sedentarismo y mejora de la calidad de vida de los colaboradores*. Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20875>
- Valdés, R., Fernández, B., & Ballón, C. (2022). Beneficios de la danza urgana 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>
- Vásquez Tanguila, A. (2024). *La bailo actividad para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de Educación General Básica. Revisión Sistemática*. Universidad Central del Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/34302>

- Vergara Vilchez, N., Fuentes Sandoval, A., Gonzales Chacana, H., Cadagan Fuentes, C., Morales Yáñez, S., Poblete Galves, C., Poblete Aro, C. (2021). *Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión*. <http://repositorio.udla.cl/xmlui/handle/udla/823>
- Yanchatuña Acosta, G. E. (2022). La bailoterapia en el sedentarismo para los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal. (Universidad Técnica de Ambato) <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34660>
- Zambrano Cruz, F. (2023). Influencia de la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1135–1159. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6588>
- Zamudio Pardave, A. L. (2023). *Baile recreativo y su influencia en el nivel de estrés en jóvenes, Huánuco*. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/9608>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos