

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4  
Número 11 | 2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto: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

### La bailoterapia y motricidad gruesa en el adulto mayor

### Dancetherapy and gross motor skills in the elderly

Adriana Lucia Melendres Aldas<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5303-5720>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador<sup>1</sup>

Autor de correspondencia  
[alexmelandres539@gmail.com](mailto:alexmelandres539@gmail.com)

Recibido: 12-10-2024  
Aceptado: 26-01-2025  
Disponible en línea: 15-05-2025

## Resumen

La bailoterapia es una actividad que combina el ejercicio físico con la danza y la música, mejora la salud física y mental en el adulto mayor. Además, fomenta la motricidad gruesa mediante movimientos adaptados que fortalecen la fuerza, flexibilidad y equilibrio, promoviendo una práctica segura y divertida. El objetivo fue sistematizar las bases teóricas y metodológicas que sustenten los beneficios que aporta la motricidad gruesa a través de la bailoterapia. La metodología consistió en una revisión sistemática con el empleo del protocolo PRISMA, se consideró artículos científicos y fuentes bibliográficas de base de datos como: Dialnet, Redalyc, Latindex y Scielo publicadas en los últimos 5 años. Entre los resultados proporcionar un documento que sistematice los aportes y beneficios de la bailoterapia y la motricidad gruesa en el adulto mayor, mismo que apoyará a la formación de docentes, personas que están relacionadas en el ámbito de la actividad física y el deporte recreativo. Las conclusiones se determinaron que la bailoterapia y a motricidad gruesa en el adulto mayor tiene un impacto positivo que contribuye a mejorar la resistencia, flexibilidad y la coordinación, promueve el bienestar emocional, reduce el estrés, facilita la socialización y mejorando la calidad de vida.

**Palabras clave:** Bailoterapia, motricidad gruesa, adulto mayor, ritmos musicales, capacidades físicas.

## Abstract

Dance therapy is an activity that combines physical exercise with dance and music, improving physical and mental health in older adults. In addition, it promotes gross motor skills through

adapted movements that strengthen strength, flexibility and balance, promoting a safe and fun practice. The objective was to systematize the theoretical and methodological bases that support the benefits that gross motor skills provide through dance therapy. The methodology consisted of a systematic review using the PRISMA protocol, considering scientific articles and bibliographic database sources such as: Dialnet, Redalyc, Latindex and Scielo published in the last 5 years. Among the results, it provides a document that systematizes the contributions and benefits of dance therapy and gross motor skills in the elderly, which will support the training of teachers, people who are related to the field of physical activity and recreational sports. The conclusions were determined that dance therapy and gross motor skills in the elderly have a positive impact that contributes to improving resistance, flexibility and coordination, promoting emotional well-being, reducing stress, facilitating socialization and improving quality of life.

**Keywords:** Dance therapy, gross motor skills, older adults, musical rhythms, physical abilities..

## Introducción

Las investigaciones han demostrado que el envejecimiento de la población representa uno de los mayores desafíos que enfrenta la humanidad. A principio del siglo XXI, el envejecimiento global ha generado nuevas demandas económicas y sociales en todo el mundo (Villa, 2012). En Ecuador, la percepción generalizada de los adultos mayores ha sido la de considerarlos como personas frágiles, deterioradas, enfermas, dependientes e incapaces. sin embargo, este concepto ha cambiado con el tiempo gracias a los esfuerzos para integrar a los adultos mayores en la comunidad.

Se refleja que en nuestra sociedad que los adultos mayores suelen enfrentar estados de abatimientos emocional como consecuencia de la falta de actividades recreativas. Para moderar este problema, en algunas localidades se han desarrollado iniciativas que impulsan la realización de ejercicios físicos y fomentan un uso productivo del tiempo libre (Salazar & Morales, 2019).

Según Gonzales et al. (2019), el envejecimiento es un proceso natural que implica una serie de modificaciones fisiológicas y funcionales que pueden influir en la calidad de vida de las personas mayores. Entre estos cambios, la disminución de la motricidad gruesa, que incluye la capacidad para realizar movimientos amplios y coordinados como caminar, correr y mantener el equilibrio, es especialmente significativa. Esta pérdida de habilidades motoras puede limitar la autonomía y aumentar el riesgo de caídas, afectando negativamente la salud física y emocional del adulto mayor.

En este contexto, la búsqueda de intervenciones efectivas para mantener y mejorar la motricidad gruesa se ha convertido en un área de interés creciente dentro de la gerontología y la rehabilitación. Una de estas intervenciones es la bailoterapia, movimientos coordinados a través de ritmos musicales, conlleva a la realización de rutinas aeróbicas, Hernández et al. (2020). La bailoterapia no solo promueve la actividad física, sino que también ofrece beneficios emocionales y sociales, proporcionando una experiencia placentera y motivadora para los participantes.

A través de la revisión de estudio reciente y la evaluación de diferentes programas de bailoterapia, se analizará como esta práctica puede contribuir a mantener y mejorar las capacidades motoras gruesas, promoviendo así un envejecimiento más activo y saludable.

Asimismo, se discutirán los mecanismos mediante los cuales la bailoterapia puede influir en la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular y se identificarán las recomendaciones para la implementación efectiva de estos programas, Canchis et al. (2020).

La bailoterapia ha sido reconocida como una intervención efectiva para mejorar la motricidad gruesa en el adulto mayor, ofreciendo beneficios tanto físicos como psicológicos. Según un estudio de Fernández et al. (2021), la participación en programas de bailoterapia puede mejorar significativamente la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular en personas mayores. Los autores encontraron que los ejercicios rítmicos y coordinativos involucrados en la bailoterapia no solo contribuye a una mejor motricidad gruesa, sino que también fomenta la interacción social y la reducción del estrés, aspectos cruciales para el bienestar general de los adultos mayores. Este hallazgo subraya la importancia de integrar actividades como la bailoterapia en los programas de ejercicios para la población geriátrica, proporcionando un enfoque integral para el mantenimiento de la salud física y mental. Martin (2020) menciona que la bailoterapia es una mezcla de varios ritmos musicales, los cuales permiten la relajación y ejercicio para mantener una salud adecuada en los estudiantes a través de baile.

Acosta (2020) afirma que la bailoterapia es entretenida y deportiva, ya que con el ejercicio del baile las personas buscan tener un cuerpo saludable.

La bailoterapia es considerada una terapia de baile que surge ante la necesidad de realizar actividades recreativas, siendo actualmente una medicina alternativa que, gracias a que la música, ayuda a generar bienestar y mejorar la condición física de las personas (Palacios y Collaguazo, 2021).

Realizar ejercicios con ritmo no solo aumenta la motivación durante la práctica, sino que también contribuye a fortalecer los músculos. Además, estas actividades fomentan una postura adecuada, mejoran la orientación espacial a través de movimientos coordinados y acentuados, entre otros aspectos positivos. Entre las actividades específicas para adultos mayores se encuentra la bailoterapia, que combina baile, ejercicios aeróbicos, gimnasia de mantenimiento con o sin equipo, expresión corporal, ejercicios con pesas livianas y técnicas de relajación (Pachacama, 2019).

Por otro lado, las clases de bailoterapia para los adultos mayores deben realizarse en áreas seguras con la facilidad de realizar los movimientos acordes a los ritmos musicales que se presenten. Además, se caracteriza por ser muy divertida, introduciendo pasos de bailes populares como la salsa, merengue o bachata en el disfrute y desarrollo de las capacidades físicas (Titumaita, 2022).

De esta forma, a través de la bailoterapia, se estimula el cuerpo y la mente, lo que contribuye a prevenir enfermedades, mejorar la coordinación y fortalecer los huesos y músculos (Bustamante, 2015).

Se considera que la bailoterapia, que es una forma de ejercicio que se combina movimientos de baile como actividades físicas aeróbica desarrollando su motricidad gruesa, se ha utilizado cada vez más como una estrategia para mejorar la salud y el estado físico de las personas mayores. En el caso de los adultos mayores, mantener una buena motricidad gruesa es crucial para mantener la independencia funcional y prevenir caídas y lesiones. Se presentan como una posible solución para abordar este problema, ya que se ayuda a la mejora, de la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, aspectos clave de la motricidad gruesa en los

adultos mayores. Sin embargo, es importante considerar la adaptación de las rutinas de bailoterapia para que sean seguras y afectivas para esta población, teniendo en cuenta sus necesidades y limitaciones físicas (Gudiño, 2022).

La motricidad gruesa en el adulto mayor se refiere a la capacidad de realizar movimientos amplios y coordinados, como caminar, levantarse o realizar actividades físicas que involucran grandes grupos musculares, lo cual es fundamental para mantener la independencia y la calidad de vida.

Rojas (2019), citado en Díaz et al. (2019), plantea que: “Son movimientos generales que realiza el cuerpo con la capacidad de identificar su lateralidad y mantener el equilibrio y coordinación” (p. 5).

La sociedad actual el sedentarismo ha aumentado dejando de lado los ejercicios que ayudan en la sociedad como una amplia gama de enfermedades, como la obesidad, la depresión y el estrés. Varios estudios locales revelan que estas afecciones afectan a la población en general tanto adulto mayor y adolescentes. Ante este problema, se ha implementado realizar actividades físicas para promover de manera positiva en uso del tiempo libre. Además de las consecuencias psicológicas y metabólicas, la vida sedentaria acelera el proceso de envejecimiento óseo, especialmente en mujeres y limita la capacidad funcional del organismo (Pérez, 2021).

Este artículo tuvo como objetivo sistematizar las bases teóricas y metodológicas para el desarrollo de la motricidad gruesa a través de la bailoterapia en el adulto mayor.

## Metodología

La investigación realizada se basa en la metodología de revisión sistemática utilizando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), en la cual se analizaron documentos obtenidos de bases de datos como: Dialnet, Redalyc, Latindex y Scielo y como principal buscador de información se tomó a “Google académico”, para la realización de la investigación se incluyeron palabras claves como bailo terapia, ritmos musicales, motricidad gruesa, adulto mayor, capacidades básica.

### **Criterios de inclusión:**

- Artículos relacionados con el tema.
- Investigaciones que describan información relevante sobre la bailo actividad.
- Investigaciones que describan información relevante sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Documento que estén en español e inglés.

### **Criterios de exclusión:**

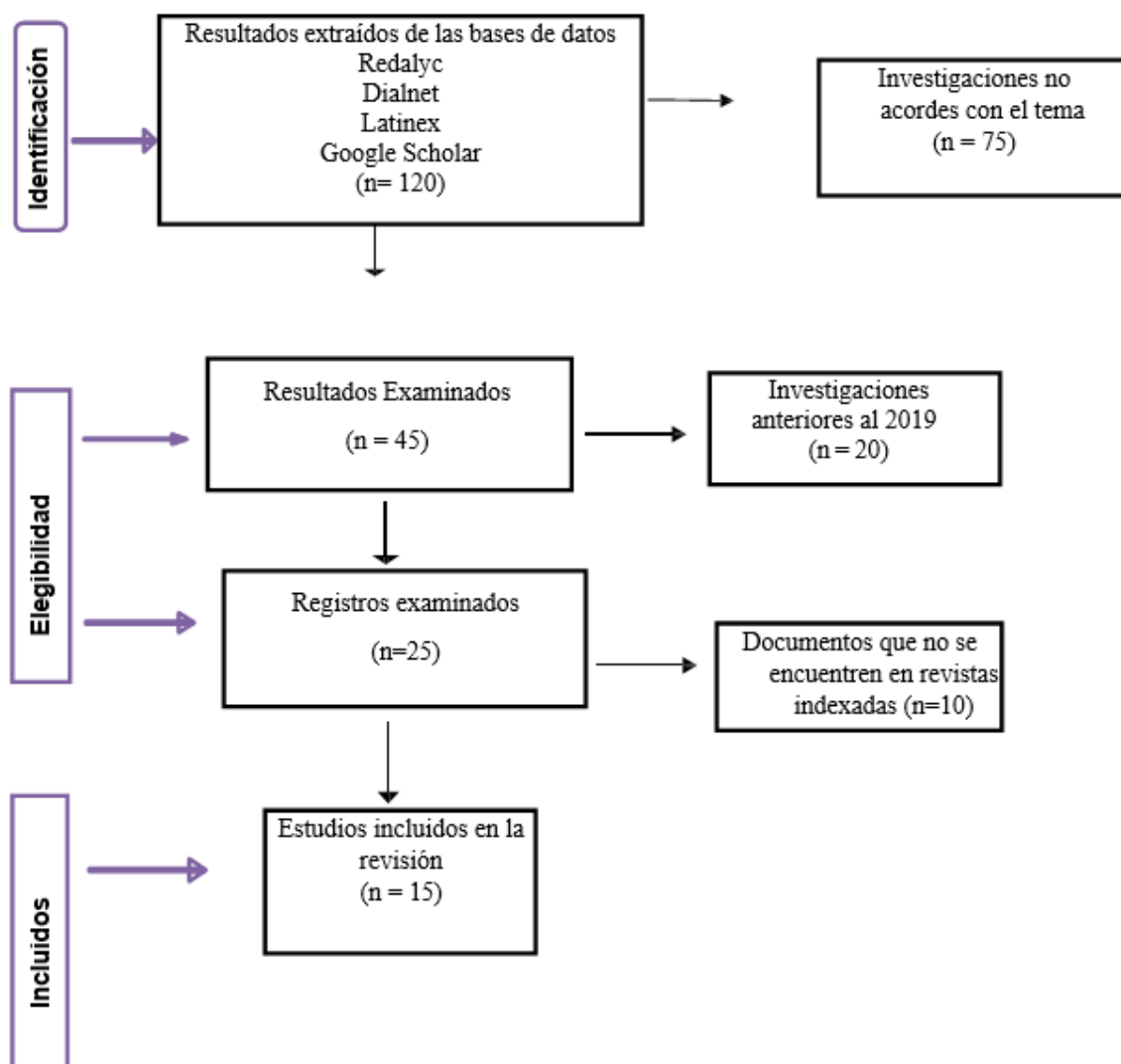
- Investigaciones no acordes con el tema.
- Documentos que no se encuentren en revistas indexadas.
- Investigaciones anteriores al 2019.

Se emplearon métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, analítico-sintético y el análisis de contenido como herramienta metodológica para el procesamiento, análisis y sistematización de la información existente la bailoterapia y motricidad gruesa en el adulto mayor.

El flujograma presentado en la figura 1 describe los artículos seleccionados. En total se obtuvieron 120 estudios aplicando los filtros de recolección. Se encontraron 45 en Redalyc, 15 estudios en Dialnet, 25 en Latindex y finalmente 35 en Google Académico. Fueron eliminados que no aportan al tema de investigación 75, resultado examinado 45 y eliminados por duplicidad 20, de lo cual 25 fueron registros examinados de los cuales fueron 10 excluidos, quedado con 15 estudios que guardan relación con al tema.

Figura 1

*Flujograma de selección bibliográfica*



## Resultados

En la tabla 1 se muestra los artículos revisados, facilitando información relevante sobre los 15 artículos analizados, se puede evidenciar los beneficios que conlleva la práctica de la bailoterapia para su mejora en la motricidad gruesa en el adulto mayor; el estudio revela que,

si bien la edad influye en las habilidades motoras generales, la capacidad para aprender nuevas destrezas específicas no parece estar tan condicionada por la edad cronológica. Para su inclusión se ha considerado documentos publicados entre 2019 y 2024, escritos en español e inglés con el fin de tener investigaciones más relevantes sobre el tema.

Figura 2

*Características de las investigaciones analizadas.*

Nº	Autor y Año	Título	Tipo de estudio	Metodología	Resultados
1	Barros (2021)	La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico nueva esperanza.	Experimental	Cuantitativo - Cualitativo	El proyecto de bailoterapia favorece la mejora de la salud y la prevención de enfermedades en el adulto mayor, como el Síndrome de Inmovilismo. Esta técnica, al integrar el ejercicio físico con el baile ayuda a mantener la movilidad, fortalecer la musculatura y mejora la coordinación.
2	Cevall os (2019)	Incidencia de la bailoterapia en la estabilidad emocional de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo en el año 2019.	Investigación descriptiva	Deductivo - inductivo	La bailoterapia reduce el estrés en los adultos mayores dado esto la bailoterapia ayuda a su relajación.
3	Calcuy (2021)	Efectos que genera el baile recreativo en adultos mayores de 60 a 70 años, en relación con la depresión y baja autoestima. Revisión bibliográfica.	Descriptivo	Cuantitativo	la totalidad de los adultos mayores participantes experimentaron mejoras significativas en resistencia, flexibilidad y coordinación, lo que evidencia la eficacia de la bailoterapia en la mejora de la salud y calidad de vida de este grupo poblacional.
4	Chen-shan Huang (2023)	Efectos de la danzaterapia en la salud cognitiva y mental en adultos de 55 años o más con deterioro cognitivo leve: una revisión sistemática y metaanálisis.	Diseño experimental	Cuantitativo	La evidencia muestra que la danza terapéutica tuvo un efecto beneficioso en la cognición global y en habilidades cognitivas específicas, además de mejorar el bienestar mental al disminuir los síntomas de depresión y ansiedad.

5	Escobar (2019)	Del movimiento a la danza en la educación musical	Descriptivo	Cuantitativo	En movimiento expresivo de la danza son dimensiones interpretativas de la música que poseen un gran valor, la danza se enriquece con músicas tradicionales lo cual ayuda en las actividades.
6	Estuch (2022)	La bailoterapia en el adulto mayor	Descriptivo	Cuantitativo	L bailoterapia es un método que combina el ejercicio físico con el baile. Una mezcla entre el cuerpo y la música lo cual beneficia al adulto mayor en rendimiento físico y mental.
7	Gonzales (2022)	Beneficios del uso de la danzaterapia para la disminuir los niveles de depresión en adultos mayores dentro del tratamiento de terapia ocupacional.	Descriptivo	Cualitativo	Los resultados de múltiples investigaciones evidencian que la danzaterapia es una herramienta terapéutica valiosa para los adultos mayores con depresión. Al disminuir los síntomas descriptivos, aumentar la participación social y mejorar la autoestima, esta practica contribuye significativamente a una mejor calidad de vida en este grupo poblacional.
8	Grégori (2019)	El entrenamiento de las habilidades motoras gruesas conduce a un aumento de los niveles de factores neurotróficos derivados en adultos mayores sanos: un estudio piloto.	Diseño transversal mixto	Cuantitativo - Cualitativo	Los resultados de este estudio sugieren que los programas de entrenamiento físico enfocados en el desarrollo de las habilidades motoras gruesas podrían estimular un aumento de los niveles de ADNF en los adultos mayores, lo que, a su vez, podría favorecer mejoras en el rendimiento cognitivo.
9	Jiménez (2015)	Ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa en los adultos mayores del hogar “estancia de paz” Francisco Valdiviezo, del barrio Landanguí de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015.	Investigación descriptiva	Cuantitativo - Cualitativo	Los estudios del diagnóstico inicial evidenciaron una mayor afectación del dominio corporal dinámico de los adultos mayores, especialmente en cuanto a coordinación equilibrio, sentido de ritmo y tensión muscular, se pudo evidenciar que ubo mejoría a través de los ejercicios constantes.
10	Peralta (2019)	Beneficios de la actividad física basada en danza para la salud mental y la calidad de vida en adultos mayores.	Diseño experimental	Cuantitativo - Cualitativo	La práctica de la danza tiene un impacto positivo significativo en la salud mental y la calidad de vida. Además, contribuye a una mayor sensación de bienestar general y autoestima.
11	Pinto (2024)	Impacto de un programa de acondicionamiento físico basado en HIIT y Rumba terapia para	Transversal - Experimental	Cuantitativo - Cualitativo	Como resultado basado en rumba terapia se pudo observar que al implementar diferentes musicales las clases resultan siendo más llamativas en los jóvenes, adultos y adultos mayores dándonos un

		mejorar la calidad de vida en jóvenes, adultos y adultos mayores.			resultado positivo en la atención y la mejoría del físico.
12	Rodríguez (2019)	Bailar para un envejecimiento saludable: perspectivas funcionales y metabólicas.	Experimental	Cualitativo	Como resultado el baile puede ser una posible intervención de ejercicio para promover beneficios relacionados con la salud para las personas mayores.
13	Salazar (2018)	Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino.	Transversal exploratorio	Cuantitativo	Los resultados demostraron que la práctica regular de actividades físicas especializadas puede favorecer un mejor desempeño en habilidades y capacidades físicas en adultos mayores en comparación con adultos jóvenes sin entrenamiento específico, lo que sugiere que la edad no es el factor determinante en la mejora de la motricidad, sino la práctica de ejercicio.
14	Strassel (2020)	Una revisión sistemática de la evidencia sobre la efectividad de la bailoterapia.	Experimental	Cualitativo	Mediante la bailoterapia en el adulto mayor se fortalecen aspectos claves de la motricidad, tales como la orientación espacial, el equilibrio, el ritmo, la anticipación y el acoplamiento de movimientos. Estas mejoras son fundamentales para mantener la independencia funcional, prevenir caídas y promover una mayor autonomía en las actividades diarias.
15	Voelker (2019)	Aprendizaje de habilidades motoras en adultos mayores: una revisión de estudios sobre diferencias relacionadas con la edad.	Diseño transversal mixto	Cualitativo - Cuantitativo	los resultados indican que, aunque la edad influye significativamente en el rendimiento general de las habilidades motoras, la capacidad para adquirir una nueva habilidad específica parece estar menos condicionada por la edad cronológica.

En los resultados obtenidos de los 15 artículos analizados está enfocado en el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en el adulto mayor a través de diferentes géneros musicales lo cual se logró hacer las clases más atractivas y mejorar la atención y condición física en diferentes grupos. Los efectos que generan el baile recreativo en adultos mayores de 60 a 70 años, en relación con la depresión y baja autoestima. En su investigación se observó mejoras significativas en resistencia flexibilidad y coordinación, a través del baile.

La bailoterapia se destaca como una técnica que, al combinar baile y ejercicio, beneficia tanto el estado físico como mental del adulto mayor, además de reducir su estrés y promover la relajación con la práctica regular de actividades físicas especializadas, puede favorecer un mejor desempeño en habilidades y capacidades físicas obteniendo una mejoría en la motricidad gruesa por medio de la práctica.

## Discusión

Las investigaciones realizan aportes significativos a la revisión sistemática, la cual tuvo como propósito organizar y estructurar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de las capacidades coordinativas a través de la bailoterapia en los adultos mayores.

Jiménez (2015) y Salazar (2018) nos revelan que los adultos mayores tienen mayor impacto en el control del cuerpo dinámico, particularmente en la coordinación, el equilibrio, el ritmo y la tensión muscular. No obstante, se observó una mejora significativa mediante la práctica regular de ejercicios. Además, la participación constante en actividades físicas especializadas mejora las habilidades y capacidades físicas de los adultos mayores, la edad no es el factor decisivo en la mejoría de la motricidad, sino más bien la constancia en la actividad física. Para Chen-shan Huang (2023) y Gonzales (2023) mencionan que la bailoterapia y la danzaterapia se presenta como una intervención efectiva para potenciar las habilidades cognitivas específicas, al mismo tiempo que favorece el bienestar mental al disminuir los síntomas de depresión y ansiedad. Si bien se han observado mejoras constantes en las habilidades motoras.

La bailoterapia desempeña un papel crucial en el fortalecimiento de diversas habilidades motoras, como la orientación espacial, el equilibrio, el ritmo, la capacidad de anticipar movimientos y la coordinación. Esto indica que, además de ser una actividad recreativa, la bailoterapia es una herramienta eficaz para mejorar la motricidad general en sus practicantes.

Krause (2019) y Culcay (2021) mencionan que el baile se presenta como una intervención de ejercicios viable para fomentar beneficios relacionados con la salud en adultos mayores. Todos los participantes en el estudio mostraron mejoras en resistencia, flexibilidad y coordinación, lo que demuestra la efectividad de la bailoterapia en mejorar la salud y la calidad de vida en este grupo etario. La bailoterapia es una técnica que consiste en realizar ejercicios a través del baile. Por ello, es una mezcla entre el cuerpo y la música lo cual beneficia al adulto mayor en el rendimiento físico y mental Estuch (2022), combina perfectamente el entrenamiento con la actividad física. Por lo general, una clase de bailoterapia incorpora algún estilo de baile de salón, los cuales son especialmente recomendados para las personas mayores. Por otra parte, reduce el estrés en los adultos mayores dado esto la bailoterapia ayuda a su relajación Cevallos (2019).

Los resultados del análisis de los artículos destacaron la importancia de la bailoterapia y motricidad gruesa en el adulto mayor, ya que dicha actividad conlleva a un buen resultado en el equilibrio y la resistencia cardiovascular. Se evidencio que para mejorar esta actividad y lograra atraer el interés del adulto mayor además de la continuidad de las actividades recreativas existe un buen desenvolvimiento personal y social.

## Conclusión

En esta revisión sistemática se analizó como la bailoterapia ofrece importantes beneficios para la motricidad gruesa en adultos mayores, contribuyendo a mejorar sus capacidades físicas.

En el ámbito físico, se sostiene que la bailoterapia contribuye significativamente al desarrollo de la motricidad gruesa, fortaleciendo diversos aspectos de la salud física y mental. Especialmente, esta práctica contribuye a mejorar la resistencia cardiovascular, la flexibilidad muscular y la coordinación motora. Por otra parte, promover el bienestar emocional, al reducir el estrés y la ansiedad, facilitando la socialización y mejorando la calidad de vida.

Se recomienda aumentar las actividades de la bailoterapia en el adulto mayor como una estrategia metodológica. Esta práctica fomenta el desarrollo de las habilidades que aun conservan y pueden mejorar a través del baile como actividades físicas, lo cual ayuda a prevenir enfermedades graves y a reducir el riesgo de caídas. De esta manera, se promueve una vida más activa y saludable en los adultos mayores.

## Referencias

- Barros, C. (2021). *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico nueva esperanza* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana].  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>
- Bustamante, L. (2015). *Bailoterapia y su incidencia en la condición de salud física de los moradores del sector Walter Onofre de la parroquia 24 de mayo–Quevedo periodo*

2015 [Tesis de grado, Universidad Técnica De Babahoyo].

<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5427>

Canchis, H. Ayala, L. & Linares, S. (2020). Aportes de la danza en la reducción del estrés académico en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNMSM. *Revista: Igobernanza*, 3(12), 58-78.

<https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/85/468>

Cevallos, V. (2019). *Incidencia de la bailoterapia en la estabilidad emocional de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo en el año 2016* [Tesis de grado, Babahoyo: UTB]. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/2778>

Cuenca, J. (2022). Relación de los bailes latinos y el desarrollo de motricidad gruesa. Revisión Sistemática. *Revista: Científica GADE*, 2745- 2891.

<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet->

<RelacionDeLosBailesLatinosYEldesarrolloDeLasCapaci-8772412.pdf>

Culcay, A. & 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* [Tesis de maestría, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36416>

Chen-shan, H. (2023). Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis [Efectos de la danzaterapia sobre la salud cognitiva y mental en adultos de 55 años o más con deterioro cognitivo leve: una revisión sistemática y un metaanálisis].

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9361>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Revista: *BMC* Parte de *Springer* *Nature*

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-04406-y>

Díaz, P. & Tello, L. (2019). *Motricidad gruesa* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/910>

Escobar, M. (2019). Del movimiento a la danza en la educación musical. *Revista: Educatio Siglo XXI*, 23, p. 125-140. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/123>

Estuch, D. (2022). La bailoterapia en el adulto mayor. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 13(3), 1. <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/3571>

Fernández, A., Gómez, R., & Martínez, J. (2021). Eficacia de la danzaterapia para mejorar las habilidades motoras gruesas y la calidad de vida en adultos mayores: una revisión sistemática. *Revista de envejecimiento y actividad física*, 29 (4), 567-582. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0248>

Gonzales, K. (2022). *Beneficios del uso de la danzaterapia para disminuir los niveles de depresión en adultos mayores dentro del tratamiento de terapia ocupacional* [Trabajo de grado, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/34cd4d5d-91d7-41ac-a0ba-2199bba57630/content>

Grégoire, C., Berryman, N., St-Onge, F., Bosquet, L., Arbour, N. y Bherer, L. (2019). Gross Motor Skills Training Leads to Increased Brain-Derived Neurotrophic Factor Levels in Healthy Older Adults: A Pilot Study [El entrenamiento de las habilidades motoras

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9361>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

gruesas conduce a mayores niveles de factor neurotrófico derivado del cerebro en adultos mayores sanos: un estudio piloto]. *Revista: Frontiers in physiology*, 10, 410.

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2019.00410/full>

1

Hernández, M., Zeledón, H., García, C., & Zúniga, S. (2020). Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí. *Revista Científica Estelí*, (34), 77-90.

<https://revistasnicaragua.cnu.edu.ni/index.php/RCientifica/article/view/6195/7325>

Jiménez, J., Díaz, R., & Álvarez, J. (2019). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(3), 79-87.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2218-36202015000300012&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2218-36202015000300012&script=sci_arttext)

Jiménez, O. (2015). *Ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa de los adultos mayores del hogar "estancia de paz" Francisco Valdivieso, del barrio Landangui de la parroquia Malacatos del cantón Loja, en el periodo marzo-julio 2015* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja]

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11789/1/Olga%20Gabriela%20Jimenez%20Ganda.pdf>

Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., y Cruz, R. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis [Efectos de la danza y la terapia de movimiento en los resultados psicológicos relacionados con la salud: un

metaanálisis]. *Revista: The arts in psychotherapy*, 41 (1), 46-64.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455613001676>

Peralta, M. (2019). Beneficios de la actividad física basada en danza para la salud mental y la calidad de vida en adultos mayores. *Revista: ScienceDirect* 50(3), 139-149.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048712016000062>

Pérez, A. (2019). La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional. *Revista: OLIMPIA*, 9 (31), p. 62-75.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210758>

Pinto, J. & Martínez, H. (2024). Impacto de un programa de acondicionamiento físico basado en HIIT y Rumba terapia para mejorar la calidad de vida, en jóvenes, adultos y adultos.

*Revista: GOV.CO Ciencia*

[https://redcol.minciencias.gov.co/Record/COOPER2\\_84c9fb748460627f39a85f3f45a](https://redcol.minciencias.gov.co/Record/COOPER2_84c9fb748460627f39a85f3f45a)

[0d294/Details](https://redcol.minciencias.gov.co/Record/COOPER2_84c9fb748460627f39a85f3f45a0d294/Details)

Rodríguez, K. (2019). Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives

[Bailar para un envejecimiento saludable: perspectivas funcionales y metabólicas]. *Revista: Terapias alternativas en salud y medicina*, 25 (1).

<https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A7023716/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A135316457&crl=c>

Rojas, J. (2019). *La bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año del Colegio*

*Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua* [Tesis de

grado, Universidad Técnica de Ambato].

<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/19711>

Salazar, M., & Calero, S. (2019). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-13. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000300005&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000300005&script=sci_arttext&tlng=pt)

Strassel, J., Cherkin, D., Steuten, L., Sherman, K. y Vrijhoef, H. (2020). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy [Una revisión sistemática de la evidencia sobre la efectividad de la bailoterapia]. *Revista: Terapias alternativas en salud y medicina*, 17 (3). <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A1%3A7023073/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A66649985&crl=c>

Titumaita, A. (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* [Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12296>

Troya, P. (2019). *La bailoterapia como alternativa para mejorar las capacidades físicas del adulto mayor en la fundación humanista Rotary club Quito sur* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/f160ec22-bb38-4cfb-960f-c3c8b1217f1a>

Villa, J. (2012). Envejecimiento en el siglo XXI, celebración y desafío. Sesenta y más. *Revista: Dialnet* (315), 46-51 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4072954>

Voelcker, C. (2021). Motor-skill learning in older adults—a review of studies on age-related differences [Aprendizaje de habilidades motoras en adultos mayores: una revisión de estudios sobre diferencias relacionadas con la edad]. *Revista europea sobre envejecimiento y actividad física*, 5, 5-16.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11556-008-0030-9>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos