Beneficios del baile en la salud física y psicológica

Autora

María Pilar Lampert G.
mlampert@bcn.cl

Nº SUP: 143610

Resumen

Actualmente, existe abundante evidencia científica para sustentar que un aumento en los niveles de actividad física redunda positivamente en la salud física y psicológica de las personas. En este marco, resalta la danza, ya que permite una amplia gama de posibilidades, desde la danza clásica con altos niveles de dificultad, al baile recreativo, con poca exigencia en su práctica.

Para dar cuenta de cómo afecta el baile a grupos poblacionales, se ha revisado literatura científica internacional de los últimos 15 años, la que permite respaldar los beneficios que este aporta al bienestar físico y psicológico, priorizando las revisiones sistemáticas. Se consideraron solo aquellos estudios que tenían como variable de investigación un determinado grupo etario, separando así los estudios en aquellos dirigidos a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. A continuación, algunos de los hallazgos:

- En los infantes, el baile fomenta el desarrollo psicomotor y socioemocional, mejorando, por un lado, las habilidades motoras gruesas y finas, además de tener un impacto en la coordinación, control corporal y percepción espacial. Por otra parte, mejora la comunicación, cooperación, empatía y regulación emocional.
- La danza en niñas, niños y adolescentes, puede tener un efecto positivo en el desarrollo de habilidades motoras y en ciertas afecciones neuromusculares y cardiovasculares. Además, puede reducir la fatiga y el cansancio, facilitar un ciclo de sueño positivo y saludable, así como también, reducir significativamente los síntomas somáticos y el malestar emocional, como son los dolores de cabeza, estómago, cuello, espalda y/o hombros, sensación persistente de cansancio, preocupación, desánimo y síntomas depresivos. En particular, la danza ha mostrado ser una excelente forma de hacer ejercicio para jóvenes con obesidad, ya que incrementa la capacidad de los adolescentes para continuar haciendo ejercicio, así como afrontar cualquier barrera percibida para el desarrollo de otras actividades deportivas.
- En los adultos, los resultados dan cuenta de que la mayoría de los participantes reportan una disminución significativa en sensaciones relacionadas con la ansiedad, la depresión y el estrés, al mismo tiempo que aumentó la sensación de vigor y energía, así como mejoras en la condición física.
- En los adultos mayores, las investigaciones señalan mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria, la estabilidad, el equilibrio y la agilidad, reduciendo significativamente el miedo a caerse, generando mayor autonomía física y capacidad de realizar actividades diarias, reduciendo el sedentarismo. Respecto a los beneficios psicológicos, se reportan mejoras en la función cognitiva y en la memoria, incremento en las habilidades sociales y mayor adhesión a la práctica de actividades físicas.

Tabla de contenidos

Introducción 2
I. Antecedentes 2
II. Beneficios del baile en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores 4
1. Niños, niñas y adolescentes 4
2. Adultos 7
3. Adultos mayores 9
Referencias 11

Introducción

El presente documento fue elaborado a solicitud parlamentaria, buscando dar cuenta de los efectos positivos que tienen la danza o baile sobre el bienestar físico y psicológico de las personas. En este marco, en el primer apartado del documento se entrega información sobre la importancia de la actividad física en general y del baile, en particular. Posteriormente, en el segundo apartado, se entregan los principales hallazgos encontrados en la literatura científica revisada relativos al baile en diversas poblaciones en particular.

Para realizar este informe, se ha revisado investigación internacional de los últimos 15 años, que permite respaldar información relativa a dicha hipótesis, priorizando las revisiones sistemáticas. Se consideraron solo aquellos estudios que tenían como variable de la investigación determinados grupos etarios, separando así aquellos dirigidos a los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Se dejaron fuera de la muestra todas aquellas investigaciones que buscaban encontrar beneficios del baile entre personas con alguna enfermedad[1]. Las traducciones son de la autora.

I. Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud, OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica abarca desde los movimientos que se usan para desplazarse, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas hasta montar en bicicleta, practicar algún deporte, ir al gimnasio o bailar, entre otros (OMS, 2024).

Actualmente, existe abundante evidencia científica para sustentar que el mejoramiento de los niveles de actividad física redunda positivamente tanto en la salud fisiológica de las personas, como en su bienestar general (OMS, 2024). Sin embargo, estudios realizados por la OMS a nivel mundial, dan cuenta de que

[1] Ejemplos de esto son: “Impacto de la actividad física aeróbica por medio del baile adaptado sobre sintomatología en mujeres con fibromialgia” (2019); “Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors (2009); “Patient Perspectives on the Hula Empowering Lifestyle Adaptation Study: Benefits of Dancing Hula for Cardiac Rehabilitation” (2014).

el 31% de los adultos no cumple con las recomendaciones de realizar una actividad física, siendo las mujeres y los adultos mayores quienes menor nivel de actividad física presentan (Strain *et al.*, 2024: 1232). Por su parte, el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años presentaban una actividad física insuficiente, siendo las chicas y los jóvenes de niveles socioeconómicos más bajos, los que mostraban mayor prevalencia de la insuficiencia (Guthold *et al.*,2020:23).

Entre las modalidades para estimular el ejercicio físico, resalta la danza o baile, ya que en este arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo acompañados de ritmos musicales, existe una amplia gama de posibilidades, desde la danza clásica, danzas folclóricas y bailes típicos, con alto o mediano grado de complejidad, a aquellas danzas más básicas o el baile recreativo, que no tienen muchas exigencias en sus prácticas ni en sus fines, desarrollándose en un contexto informal y con fines de esparcimiento y recreación (Bernales, 2011:242).

En este marco, existe una extensa literatura sobre los beneficios del baile, los que en términos generales dan cuenta de que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, controla el peso (Bernales, 2011:242), mejora la función inmunológica, y la eficiencia ventilatoria (Aballe, 2023:8), además de poseer otros beneficios que contribuyen al bienestar de las personas, ya que aporta flexibilidad, movilización, fortalecimiento, coordinación, intuición, expresividad, estética y estilo lúdico (Bernales, 2011:242).

En su manifestación principal, el baile puede aparecer como el resultado de una expresión emocional del ser humano, por lo que a través de la danza se enfatiza un elemento personal-afectivo, ya que enmarcado en un cierto ritmo se pueden expresar sentimientos (Aballe, 2023:8). Variados son los estudios que relacionan la danza y los estados de ánimo, dando cuenta de que el baile recreativo no solamente tiene un potencial preventivo y promocional en relación con la depresión, sino que puede también utilizarse en la recuperación. En este sentido, la danza se ha relacionado con los niveles de concentración de serotonina y dopamina, así como también con la liberación de endorfinas y noradrenalina (Aristizábal, 2021:25-26). Todo ello hace que el baile proporcione también beneficios como reducción del estrés, mejore la concentración, atenúe síntomas de depresión y ansiedad, aumente la autoestima y mejore la autoimagen corporal (Aballe, 2023:8).

Finalmente, junto a los elementos corporales y afectivos, existen otros como podrían ser los de carácter social, estético y hedonista, que forman parte de la esencia de la danza y que se encuentran presentes en la mayoría de las actividades relacionadas con la misma. En este sentido, la danza, sería una de las pocas actividades en las que el contacto directo y la búsqueda espontánea del mismo son aceptados, generando una interacción social entre parejas o grupos que se unen por las manos, cintura y brazos, favoreciendo la simultaneidad del gesto y el acuerdo tónico[2], siendo el ritmo el elemento generador principal de dicho acuerdo y de una comunicación más profunda. Del mismo modo, la importancia de la danza, en particular la moderna, también radicaría en constituirse como un estímulo para la creatividad y la resolución de problemas (Nicolás, 2010:43).

[2] Expresión de las emociones a través del cuerpo, a través de la acción, la actitud, los gestos

II. Beneficios del baile en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores

A continuación se presentan los principales hallazgos en la literatura científica de los últimos 15 años relativos a los beneficios del baile en distintas poblaciones, a saber niñas y niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

1. Niños, niñas y adolescentes

En el año 2025, académicos de la Universidad Estatal de Bolívar, en **Ecuador**, llevaron a cabo una revisión de la literatura científica que permitiera documentar la influencia del baile en el desarrollo psicomotor y socioemocional de **infantes** en la educación inicial (Ortiz-Andrade et al, 2025:919). La literatura revisada da cuenta que la danza promueve el desarrollo psicomotor, permite a los niños explorar sus capacidades físicas, desarrollar la creatividad y habilidades cognitivas a través del ritmo, la coordinación y la ejecución de procesos para la solución de problemas. Por otra parte, desde el punto de vista socioemocional, el baile también proporciona una plataforma para que los niños den pasos en su desarrollo social, tales como la interacción, cooperación y el trabajo en conjunto. Exponiendo a los niños a la actividad grupal, no solo se les enseña cómo hacer cosas juntos, sino también, a respetar los límites de otras personas, permitiéndoles expresar sus sentimientos de manera abierta y creativa (Ortiz-Andrade et al, 2025:922).

Para realizar la investigación se utilizó un enfoque cualitativo de tipo documental, fundamentado en una revisión sistemática de la literatura científica en bases de datos como *Google Scholar, SciELO, Redalyc, Dialnet y Science Direct*[3], limitando la búsqueda a estudios en idioma inglés y español publicados entre 2020 y 2024. Después de la aplicación de criterios de inclusión y exclusión, los estudios seleccionados fueron sometidos a un análisis cualitativo mediante la categorización temática, estructurando la información en torno a cuatro ejes principales: (1) efectos del baile en el desarrollo psicomotor, (2) impacto en el desarrollo socioemocional, (3) estrategias pedagógicas basadas en la danza y (4) barreras y oportunidades para su implementación en el contexto ecuatoriano[4].

En relación a los dos primeros ejes, los resultados arrojaron que el baile fomenta el desarrollo psicomotor y socioemocional de infantes, acentuando por un lado, las habilidades motoras gruesas y finas de los niños, además de tener un impacto en la coordinación, control corporal y percepción espacial. Por otra parte, también mejora la comunicación, cooperación, empatía y regulación emocional, lo que refuerza su autoestima y confianza, y en un futuro, permite establecer relaciones saludables. Todos estos factores facilitan el éxito académico y social a largo plazo (Ortiz-Andrade et al, 2025:931).

Por su parte en el año 2022, profesores de *Ningbo University y Baptist University* de Hong Kong, **China**, llevaron a cabo una revisión sistemática con el objetivo de examinar los beneficios fisiológicos y psicológicos de la danza y sus efectos en **niñas, niños y adolescentes**. (Tao *et al.* 2022:1).

[3] Esta revisión utilizó las directrices PRISMA (Ítems de Informe Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis).
[4] No se entregan resultados de estos ejes a razón de que son solo aplicables al sistema educacional ecuatoriano.

En la investigación se llevó a cabo una estrategia de búsqueda estructurada, utilizando las bases de datos de *PubMed, MEDLINE, Web of Science, PsycARTICLES* y la base de datos de Ciencias Sociales[5], donde se consideraron estudios publicados en los últimos 20 años, en idioma inglés, que tuvieran revisión de pares. Aplicados los criterios de inclusión y exclusión, el estudio considera 17 investigaciones (Tao *et al*. 2022:3).

Dentro de los resultados obtenidos, el estudio da cuenta de que en la literatura existente no hay consenso sobre el tipo de danza ni en la duración necesaria para llevar a cabo una intervención. Sin embargo, sí existirían ciertos criterios a considerar, como el que la intervención ideal incluiría diferentes tipos de danza para adaptarse a los diferentes participantes (género, religión, etc.). También sería importante, que durante la intervención se brinde apoyo a los participantes y se entregue una enseñanza sin prejuicios ni discriminación alguna. También sería importante considerar la diversidad cultural, ya que ciertas danzas tradicionales o especiales para ciertas áreas y poblaciones pueden generar una mayor participación y mejores resultados (Tao *et al.* 2022:4).

Respecto al diseño de la actividad, es fundamental monitorizar las cargas de entrenamiento de las intervenciones, a fin de que los participantes alcancen una determinada frecuencia cardíaca (FC), necesaria para garantizar que estos alcancen un nivel predeterminado de ejercicio. Dependiendo el nivel de la condición física, los grupos de población y su capacidad, se pueden utilizar variaciones en la intensidad del ejercicio, incluyendo ejercicios de alta intensidad o de moderados a vigorosos (Tao *et al.* 2022:7).

Los hallazgos clave de esta revisión indican que la danza es una alternativa viable a la actividad física tradicional. De hecho, los datos disponibles dan cuenta de un alto interés en la danza, en particular en las chicas, lo que hace de este tipo de intervenciones una alternativa sostenible y flexible para aumentar la actividad física. La danza, también proporciona beneficios fisiológicos tanto a poblaciones sanas como a personas con problemas de salud, al reducir la fatiga y el cansancio, así como facilitar un ciclo de sueño positivo y saludable. Finalmente, la danza también parece tener un efecto positivo en el desarrollo de habilidades motoras y en ciertas afecciones neuromusculares, neurovasculares y cardiovasculares (Tao *et al*. 2022:8-9).

Dentro de los beneficios psicológicos, habría una disminución significativa de síntomas depresivos. Del mismo modo, la intervención de danza puede reducir significativamente los síntomas somáticos y el malestar emocional, como son los dolores de cabeza, estómago, cuello, espalda y/o hombros, sensación persistente de cansancio, preocupación y desánimo (Tao et al. 2022:10-11). Finalmente, la danza ha mostrado ser una excelente forma de hacer ejercicio para jóvenes con obesidad, ya que aumenta la capacidad de los adolescentes para continuar haciendo ejercicio y afrontar cualquier barrera percibida para el ejercicio (Tao *et al.* 2022:10).

En particular sobre la población **adolescente**, se encontraron dos estudios. El primero, es una revisión sistemática cualitativa llevada a cabo en el año 2024, en la Universidad de Andalucía, en **España**, en las bases de datos de *PubMed y World of Science*, con investigaciones sobre el efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes. Al aplicar los primeros criterios, inicialmente se encuentran 261

[5] Ibídem.

estudios en la materia, los que se reducen a 13 al aplicarles criterios de inclusión y exclusión (Aballe, 2024:13).

La revisión aborda artículos sobre dos grandes grupos, baile profesional y baile libre, que representan dos formas de practicar la danza. Los resultados muestran que los beneficios del baile se pueden determinar según el contexto en el que se practique, pudiendo influir sobre la salud mental de forma beneficiosa o perjudicial en adolescentes. En este sentido, el baile de competición o profesional se ha relacionado con mayores niveles de estrés y mayor distorsión de la imagen corporal, existiendo una tendencia generalizada a explorar la prevalencia de que los bailarines profesionales adolescentes sufran trastornos alimenticios. Todos los artículos relacionados con el baile profesional incluidos en esta revisión, sin excepción, han demostrado tener impactos negativos en cualquier aspecto de la salud mental. Sin embargo, cuando la práctica del baile es recreativa con fines lúdicos o educativos, todos los resultados han evidenciado tener efectos positivos sobre la salud mental y emocional como por ejemplo mejorar la calidad del sueño, reportar menor depresión o ansiedad aliviar síntomas traumáticos, etc. (Aballe, 2024:42).

Finalmente, el segundo estudio en **adolescentes**, es llevado a cabo por un equipo de investigadores de la Universidad Bolivariana y la Universidad de Guayaquil, ambas del **Ecuador**, los que desarrollaron una guía de baile para estimular la actividad deportiva en este grupo de jóvenes, con la que buscan mejorar la inclusión de los estudiantes con obesidad en la clase de educación física. Desafío en el campo educativo, que se acentúa si se considera que ha habido un incremento de alumnos con índice de obesidad (Zambrano-Calero et al, 2025:225).

El estudio se planteó como una investigación de enfoque mixto, de tipo cuasi-experimental, con un pre-test y post-test respecto de la intervención de una guía de baile para la inclusión de estudiantes de entre 13 y 14 años (11 estudiantes del género femenino y 14 estudiantes del género masculino), que presentan obesidad. Para validar y contrastar datos se incluyó también el reporte de 18 docentes que son parte de la institución (Zambrano-Calero *et al*, 2025:230).

Según los datos entregados por los alumnos, se puede determinar que la aplicación del baile en las clases de educación física mejoró la integración de los adolescentes y generó un ambiente de inclusión para los estudiantes que tienen obesidad en relación con los estudiantes que no tienen esta condición. Es decir que la intervención del baile inclusivo, con una duración de 12 semanas, logró el efecto deseado. Por su parte, los docentes concuerdan que un buen diseño del baile inclusivo permitirá que los estudiantes con y sin obesidad se puedan integrar en las clases de educación física, generando así un nuevo hábito, una actividad física muy motivante y de gran gasto calórico, que en conjunto a la buena ingesta de alimentos podría controlar y disminuir la obesidad (Zambrano-Calero et al, 2025:239-240). En relación con la comparación del IMC del Pre-test y Post-test hay una variación significativa, ya que terminada la participación en la guía, solo el 48% de los jóvenes seguía en la categoría de obesos. (Zambrano-Calero et al, 2025:239-242).

2. Adultos

En la búsqueda realizada para el caso de las investigaciones en adultos, se da cuenta de 4 estudios, siendo el primero de estos, uno llevado a cabo en **Paraguay** en el año 2011, el que buscaba determinar si existían diferencias en el estado de ánimo y en la autoestima entre personas de entre 20 y 65 años, que practicaban baile recreativo y otras que no realizaban dicha actividad (Bernales, 2011:244).

La muestra de 200 personas, fue separada en tres grupos: (1): Personas que practican baile recreativo, como mínimo 2 horas semanales. (2): Personas que no practican baile y realizan otros ejercicios físicos por lo menos 3 horas semanales. (3): Personas sedentarias, que no realizan ejercicios físicos o lo hacen menos de 3 horas semanales, o bailan menos de 2 horas semanales. A todos los participantes se les midió con diversas pruebas, entre las que se encontraban el Inventario de Depresión de Beck y Escala de Autoestima de Rosenberg.

Los resultados indicaron que las personas que bailan tenían menores niveles de depresión y mayores de autoestima que las personas que desarrollaban otra actividad física. Mientras ambos grupos presentan diferencias significativas en un mejor estado de ánimo y autoestima, que las sedentarias (Bernales, 2011: 245-252).

El segundo de estos estudios se realiza en el año 2016, con el objetivo comprender los beneficios para la salud que les entregaba el baile a mujeres **coreanas** de mediana edad (Kim & Lee, 2016:1). En particular se exploró cómo estas mujeres percibían los beneficios para la salud a través de sus experiencias vividas bailando en su tiempo libre.

Con este objetivo, se hizo un seguimiento a ocho mujeres de 41 a 65, que participaban activamente en el baile en línea[6] en un periodo que va de uno a los tres años, focalizándose en tres temas: (1) beneficio psicológico, (2) beneficio físico y (3) beneficio social (Kim & Lee, 2016:2).

En las entrevistas en profundidad llevadas a cabo a las mujeres, estas informaron que el baile había tenido un efecto positivo para disminuir la ansiedad y estrés que con frecuencia experimentaban en su vida diaria. Respecto a los beneficios físicos, las mujeres sentían haber fortalecido los músculos inferiores, lo que les permitía moverse con mayor seguridad, así como también poseer mayor capacidad aeróbica. Finalmente, en términos sociales, las participantes señalaron que a través de las actividades de baile en línea, habían logrado mayor cercanía entre ellas, considerando que después de que cierta edad era difícil hacer amigos. Además, las clases de baile en línea les han brindaron un espacio donde compartían las mismas preocupaciones y podían hablar de ellas. De esta manera, participar en el baile en línea es una forma significativa de recuperar la cercanía entre amigos, una experiencia que las participantes sentían que era cosa del pasado y que se había perdido (Kim & Lee, 2016:3-5).

[6] Entendiendo este como un estilo de baile con pasos repetidos, en el que las personas bailan en varias filas, mirando a todos en la misma dirección, y realizando pasos específicos.

Un tercer estudio llevado a cabo en los **Estados Unidos de América**, buscaba dar cuenta de la percepción de personas que bailaban frecuentemente respecto de los beneficios físicos, cognitivos, afectivos y sociales del baile en pareja (Lakes, *et al.*, 2016:1).

Con este objetivo, se reclutaron 225 bailarines (71% mujeres) a través de un centro comunitario donde se llevaban a cabo bailes de salón, quienes completaron una encuesta en línea diseñada para medir su percepción sobre los beneficios físicos, cognitivos, afectivos y sociales de los estilos de baile moderno en pareja (*swing, lindy hop* y baile de salón).

Para llevar a cabo el análisis de los datos, se formaron subgrupos, considerando primero el tiempo que llevaban bailando: bailarines experimentados (más de dos años) o principiantes (menos de un año). En otro análisis, se formaron grupos según la frecuencia de la práctica, es decir, bailarines comprometidos (al menos una vez por semana) u ocasionales (dos o menos veces al mes) (Lakes, *et al*, 2016:1).

Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes reportaron beneficios percibidos en la condición física, así como también a nivel cognitivo, emocional y en el funcionamiento social. Sin embargo, los bailarines experimentados reportaron beneficios físicos, sociales y cognitivos autopercibidos, significativamente mayores que los bailarines principiantes. Del mismo modo, los bailarines comprometidos, fueron más propensos que los bailarines ocasionales a reportar mejoras en la condición física. Respecto de los afectos, las mejoras autopercibidas en el estado de ánimo (es decir, sentirse menos deprimido y más feliz) fueron mayores en las mujeres que en los hombres (Lakes *et al*, 2016:6-8).

Finalmente, en un estudio cualitativo llevado a cabo en **Colombia** durante el 2020, buscó identificar los beneficios del baile recreativo en el estado de ánimo en mujeres y hombres, durante la pandemia. Cabe mencionar, que existe respaldo científico robusto documentado sobre el impacto que tuvo esta alerta sanitaria en la salud física y mental en la población, entre los que se encuentra el aumento del sedentarismo, la afectación de hábitos del sueño y la sensación de fatiga, mientras entre los segundos, se aprecia un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional, trastornos ansiosos y depresivos (Aristizábal, 2021:19).

De hecho según datos de la OMS, estudios alrededor del mundo mostraron que entre un 30% y un 70% de la población sufrió de depresión y/o ansiedad durante la pandemia; siendo las mujeres, los jóvenes, las personas de bajos ingresos y las personas con problemas de salud mental preexistentes así como los trabajadores de la salud, los grupos más afectados (OMS, 2021). De este modo, se les hizo seguimiento a 9 personas (7 mujeres y 2 hombres) de entre 18 y 50 años, quienes debían cumplir con el criterio de no haber desarrollado actividad física alguna por al menos 2 meses y no haber sido diagnosticado de alguna enfermedad mental.

A todos ellos se les aplicó el cuestionario de perfil de los estados de ánimo (POMS), donde se examinaron factores tales como, tensión-ansiedad, depresión-melancolía, angustia-hostilidad-cólera, vigor-actividad, fatiga-inercia y confusión-orientación. Al hacer el seguimiento correspondiente, se obtuvo como resultado, una disminución significativa en sensaciones relacionadas con la ansiedad, la

depresión y el estrés, al mismo tiempo que aumentó la sensación de vigor – energía en los participantes del estudio, después de la práctica de baile recreativo (Aristizábal, 2021:7).

3. Adultos mayores

Para este grupo etario se entrega información relativa a cuatro estudios, el primero de ellos en **España**. Este estudio busca entregar sustento a la idea de que el flamenco puede contribuir a disfrutar durante la vejez (etapa entre 65 a 74 años) de una mayor salud y bienestar. Sus resultados muestran que en términos de salud, el flamenco interacciona positivamente en el proceso de envejecimiento manteniendo la flexibilidad y musculación de la articulación escapulohumeral, aporta contra el proceso de la osteoporosis del fémur, fortaleciéndolo y trabajando la musculación del cuádriceps que tan rápidamente se pierde en los adultos mayores por desuso (López, 2010:32).

Considerando que un estilo de vida físicamente activo tiene el potencial de prevenir el deterioro cognitivo y la demencia; un estudio llevado a cabo en **Australia**, buscó determinar si la danza beneficiaria más la función ejecutiva (habilidades mentales que permiten planificar, organizar, y controlar el comportamiento) que caminar, en los adultos mayores. Esto en el marco que esta última es una actividad sencilla y funcional, mientras la danza es una actividad rítmica sensorio motora compleja, con una dimensión cognitiva, social y afectiva adicional (Merom *et al*, 2016:1).

El ensayo controlado aleatorizado considero dos grupos de adultos mayores residentes en la comunidad. El grupo de intervención de 60 personas recibió una hora de baile de salón (Rock and Roll, Foxtrot, Waltz, Salsa y Rumba), dos veces por semana durante 8 meses, en estudios de danza de locales comunitarios. Mientras, el grupo de control, 55 personas, recibió una combinación de un programa de caminatas en casa con podómetro y caminatas grupales quincenales opcionales, en un parque comunitario local para facilitar la socialización (Merom *et al*, 2016:3).

Los resultados mostraron que la danza mejoró uno de los dominios cognitivos (la memoria espacial) importante para el aprendizaje de la danza, sin embargo no se pudo comprobar el potencial superior de la danza sobre la caminata en las funciones ejecutivas de adultos mayores cognitivamente sanos y activos. Vale mencionar que los autores dan cuenta de que hubo abandono de la danza por parte de aquellos con menor capacidad cognitiva, lo que podría indicar que ésta plantea desafíos cognitivos que no todos los adultos mayores pueden afrontar a menos que el nivel del baile se adapte al estado cognitivo (Merom *et al*, 2016:10).

Por último, se mencionan dos estudios realizados el año 2021. El primero hace una revisión bibliográfica que tiene como objetivo Identificar los beneficios del baile recreativo en los adultos mayores y su influencia en la autoestima y depresión. Se busca esta relación a razón de que existe suficiente evidencia científica que da cuenta de que la depresión y la ansiedad son algunos de los trastornos afectivos más frecuentes en los adultos mayores, cuyo origen puede entenderse en factores psicosociales como es el término de la vida laboral, el nido vacío, pérdida de seres queridos, la vivencia de enfermedades crónicas y pérdida de autonomía, entre otros (Culcay, 2021:24). En este sentido, según la OMS, la soledad y el aislamiento social, serían factores de riesgo clave para las afecciones de salud mental en etapas

posteriores de la vida, así como también la discriminación por motivos de edad y el maltrato, los que estarían detrás de la baja en salud mental de los adultos mayores (OMS, 2023).

Para la selección de artículos se utilizó cuatro bases digitales, *EBSCO, ScienceDirect, SCOPUS y GOOGLE Académico,* donde se buscó estudios en español, inglés y portugués que hubiesen sido realizados a partir del año 2005 en adultos de 60 años de edad en adelante (Culcay, 2021:60). De la primera revisión se seleccionaron 25 publicaciones, y luego por criterios de inclusión y exclusión 11 estudios para ser analizados, mayormente realizados en **Estados Unidos, Ecuador y Brasil** (Culcay, 2021:71)

Los resultados obtenidos en dichos estudios dan cuenta de que existe evidencia de que la danza senior ha demostrado ser efectiva, en mejorar la estabilidad, el equilibrio y la agilidad, reduciendo significativamente el miedo a caerse, a la vez se evidenció una reducción de síntomas de fatiga y un aumento en la capacidad para realizar actividades de la vida diaria, mejorando la calidad de vida en adultos mayores y una mayor predisposición a participar en actividades sociales. Finalmente los resultados obtenidos indicaron que la danza es una opción de tratamiento viable para mejorar la autoestima y disminuir la depresión en los adultos mayores (Culcay, 2021:76-77).

Por su parte, el mismo año en **España** se llevó una revisión sistemática con el objetivo de profundizar en los efectos psicológicos y sociales que pudieran tener las personas de la tercera edad que participan de actividades físicas con bailes latinos y africanos (Mata, 2021:2).

Dado que esta revisión se centra en variables psicológicas, se investigó en bases de datos referentes tanto a deporte como a la propia psicología, tales como: *DialNet, ProQuest Central, PsicoDoc, PsycINFO, PUBMED, Science Direct, Scopus, Sport Discus*; desde los cuales se rescataron 158 artículos, a los que una vez aplicados los criterios de inclusión y exclusión se mantuvieron 22 para el análisis (Mata, 2021:5).

La mayoría de los estudios de los bailes utilizados son los latinos, tales como, chachachá, merengue, bachata y salsa. En los mencionados estudios se concluye que a nivel físico en los participantes de estos programas, se observa una mejoría en la autonomía física, reducción del sedentarismo y aumento en la capacidad cardiorrespiratoria. Respecto a los beneficios psicológicos, se reporta mejoras en la función cognitiva y en la memoria, incremento en las habilidades sociales y mayor adhesión en la práctica de actividades físicas. Finalmente, gracias a la diversión y disfrute que aporta esta práctica de ejercicio físico, se consigue incrementar en quienes lo practican, disminución del estrés y mejoras en el bienestar psicológico en general (Mata, 2021:5). Vale considerar que en los otros trabajos revisados, se utilizaban bailes con fuerte arraigo cultural, en particular con danzas africanas, en los que no solo se observa una reducción en los síntomas depresivos y sobre todo en el estrés de los participantes; sino que los participantes dan cuenta de que el baile aporta un entorno que celebra las diferencias y apoya la diversidad ayudando a vencer las barreras culturales (Mata, 2021:11).

Referencias

Aballe, Bibiana (2024). Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes. Una revisión sistemática. Universidad Internacional de Andalucía. Disponible en: https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8619/1566_Aballe.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aristizábal, Carolina (2021). El baile recreativo y su influencia en el estado del ánimo en mujeres y hombres del municipio de marinilla, en tiempos de pandemia. Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Psicología. Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19743/4/AristizabalCarolina_2021_BaileEstadode%C3%81nimo.pdf

Bernales, María Gabriela (2011). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. Centro de Documentación. Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología". Universidad Católica "Ntra. Sra. De la Asunción". Asunción (Paraguay) 8(2):241-253, 2011. Disponible en: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200009

Culcay, Gabriel (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. Universidad de Cuenca. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Carrera de Cultura Física. Disponible en: https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/954ad37b-38d7-4628-8aa2-a9771035ef26

Guthold, Regina; Gretchen A Stevens; Leanne M Riley; Fiona C Bull (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health, Volume 4, Issue 1, 23 – 35. Disponible en: https://www.thelancet.com/article/S2352-4642(19)30323-2/fulltext

Lakes KD, Marvin S, Rowley J, Nicolas MS, Arastoo S, Viray L, Orozco A, Jurnak F. Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. Complement Ther Med. 2016 Jun; 26:117-22. doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.007. Epub 2016 Mar 9. PMID: 27261991; PMCID: PMC5267615. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27261991/

Kim MJ, Lee CW. Health benefits of dancing activity among Korean middle-aged women. Int J Qual Stud Health Well-being. 2016 Jul 4; 11:31215. doi: 10.3402/qhw.v11.31215. PMID: 27389818; PMCID: PMC4933786. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4933786/

López, Begoña (2010). Beneficios de la práctica del baile flamenco en la vejez. Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa ISNN 1989 – 1628. Cádiz 2010 nº3 vol.3 pp.32-35. Disponible en: https://www.flamencoinvestigacion.es/articulos/030306-2010/vejez-flamenco.pdf

Mata, Manuel (2021). El baile y su relación con las variables psicológicas en la tercera edad. Revisión bibliográfica. Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche. Disponible en: https://dspace.umh.es/handle/11000/25964

Merom Dafna, Grunseit Anne, Eramudugolla Ranmalee, Jefferis Barbara, Mcneill Jade, Anstey Kaarin J. (2016). Cognitive Benefits of Social Dancing and Walking in Old Age: The Dancing Mind Randomized Controlled Trial Front. Aging Neurosci. , 21 February 2016. Sec. Neurocognitive Aging and Behavior. Volume 8 –

2016. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/aging-neuroscience/articles/10.3389/fnagi.2016.00026/full

Nicolás, Gregorio Vicente; Ureña Ortín, Nuria; Gómez López, Manuel; Carrillo Vigueras, Jesús (2010). La danza en el ámbito de educativo RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 17, enero-junio, 2010, pp. 42-45 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283009.pdf

OMS Organización Mundial de la Salud (2021). Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. Disponible en: https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion

OMS (2023). Salud mental de los adultos mayores. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults#:~:text=Prevalencia,sean%20reacias%20a%20buscar%20ayuda

OMS (2024). Actividad física. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa

Ortiz Andrade, E., Cevallos Goyes, A., Cevallos Goyes, A., Ortiz Andrade, R., & Ortiz Andrade, R. (2025). Influencia del baile en el desarrollo Psicomotor y Socioemocional en niños de Educación Inicial. *Polo del Conocimiento, 10*(2), 918-935. doi: https://doi.org/10.23857/pc.v10i2.8924

Quiroga, Cynthia; Gunter Kreutzb; Stephen Cliftc y Stephan Bongarda (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. Arts & Health Vol. 2, No. 2, September 2010, 149–163. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/233448438_Shall_we_dance_An_exploration_of_the_perceived_benefits_of_dancing_on_well-being

Strain, Tessa *et al* (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. The Lancet Global Health, Volume 12, Issue 8, e1232 - e1243. Disponible en: https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext

Tao, Dan; Yang Gao; Alistair Cole; Julien S. Baker; Yaodong Gu; Rashmi Supriya; Tomas K. Tong; Qiuli Hu y Roger Awan-Scully (2022) The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. Front. Physiol., 12 June 2022 Sec. Exercise Physiology Volume 13 - 2022. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2022.925958/full

Zambrano Calero, G. P., Quispe Valle, J. R., Romero Ibarra, O. P., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2025). El baile para la inclusión de estudiantes con obesidad a la clase de educación física. Dominio De Las Ciencias, 11(1), 224–246. https://doi.org/10.23857/dc.v11i1.4208

Nota aclaratoria

Asesoría Técnica Parlamentaria está enfocada en apoyar preferentemente el trabajo de las Comisiones Legislativas de ambas Cámaras, con especial atención al seguimiento de los proyectos de ley. Con lo cual se pretende contribuir a la certeza legislativa y a disminuir la brecha de disponibilidad de información y análisis entre Legislativo y Ejecutivo.

Creative Commons Atribución 3.0
(CC BY 3.0 CL)