



Universidad Autónoma del Estado de Morelos  
Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas

MAESTRÍA EN CIENCIAS COGNITIVAS

BAILAR PARA VIVIR SABROSO:  
EL IMPACTO DE LA DANZA EN EL BIENESTAR

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO EN MAESTRA  
EN CIENCIAS COGNITIVAS

P R E S E N T A

María Regina Ortiz García Alonso

**Director de Tesis:** Jorge Pablo Oseguera Gamba

**Comité Tutorial:** Jean Philippe Andre Jazé Claude

Ximena Andrea González Grandón

Cuernavaca, Mor. a 27 de Abril 2026

## ÍNDICE

<b>Agradecimientos.....</b>	<b>4</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>8</b>
<i>Buenos Vivires.....</i>	<i>10</i>
<i>Vivir sabroso.....</i>	<i>15</i>
Construcción de paz.....	16
<b>Planteamiento de problema.....</b>	<b>18</b>
Pregunta de investigación.....	20
Objetivos.....	20
Justificación.....	21
<b>Capítulo 1. Análisis conceptual de la danza.....</b>	<b>23</b>
1.1 Introducción.....	23
1.2 Condiciones de posibilidad.....	24
1.2.1 Movimiento corporal.....	24
1.2.2 Intencionalidad expresiva.....	25
1.2.3. Intersubjetividad/Interrelación.....	26
1.2.4 Ritmo.....	28
1.3. Delimitaciones conceptuales:.....	28
1.3.1 Dance Movement Therapy.....	29
1.3.2. Danza en especies no humanas.....	30
1.4. Conclusión.....	31
<b>Capítulo 2. Revisión de revisiones.....</b>	<b>32</b>
2.1 Diseño metodológico.....	32
2.2 Criterios de inclusión.....	33
2.3 Criterios de exclusión.....	34
2. 4. Resultados:.....	36
2. 4. 1. Procesamiento de resultados.....	36
2. 4. 2. Síntesis de resultados:.....	37
2. 4. 3. La relación entre danza y bienestar reportada por dimensión.....	76
Dominio físico.....	76
Dominio psicológico.....	79
Dominio social.....	81
Dominio cognitivo.....	83
Dominio fisiológico.....	85
2. 5. Limitaciones:.....	89

<b>Discusión.....</b>	<b>90</b>
<b>Conclusiones:.....</b>	<b>93</b>
<b>Anexos:.....</b>	<b>95</b>
<b>Referencias:.....</b>	<b>98</b>

## Agradecimientos

Esta tesis es el resultado de un proceso muy acompañado.

Agradezco a mi comité tutorial por hacer posible que este proyecto encontrara forma y rigor. A Jorge, por ser un guía ejemplar y por abrir preguntas fundamentales sobre el bienestar. A Ximena y a Jean Philippe, por ampliar las líneas de investigación entre las ciencias cognitivas y las relaciones intercorporales. Sus aportaciones además de orientar esta investigación, transformaron mi manera de pensar y habitar el problema. A Melina y a Sergio, por acompañar la continuidad de mi formación.

También agradezco al CINCCO, a sus maestros y personal administrativo, por el espacio cálido y didáctico; así como al apoyo de la SECIHTI, que me permitió dedicar mi tiempo y atención al desarrollo de esta investigación. A mis compañeros y compañeras de la maestría, por las preguntas y el acompañamiento cotidiano que nutrió este recorrido.

A todas las personas con quienes he bailado, creado y compartido movimiento, especialmente a *La Silla de Daniela* —mis amigas y colegas con quienes puedo explorar muchas de estas ideas desde la danza—, y a Amaury, promotor incansable de la pista de baile.

Finalmente, agradezco a mi familia: a mi papá y a mi hermano, por su apoyo a lo largo de este proceso; a Abraham y a Lucrecio, por platicar conmigo día y noche hasta el punto final de esta tesis; y a mi mamá, por haberme traído al CINCCO por primera vez y enseñarme, siempre, lo que más importa.

## Introducción

La literatura académica sobre danza y bienestar ha crecido de manera notable en las últimas décadas, impulsada principalmente por el interés en intervenciones no farmacológicas para la salud física y mental. Abundan, por ejemplo, los estudios que destacan los beneficios de la danza para la regulación emocional, la reducción del estrés, la salud cardiovascular o la prevención del deterioro cognitivo, como muestran los meta-análisis recientes de Koch et al. (2019) y las investigaciones neurorehabilitativas de Teixeira-Machado et al. (2019). Sin embargo, este campo presenta una paradoja fundamental: mientras que la danza es un fenómeno encarnado, intersubjetivo, situado y atravesado por significados culturales —tal como la fenomenología del cuerpo ha insistido desde autores como Merleau-Ponty (2012/1945), hasta contemporáneos como Sheets-Johnstone (2011, 2018)— una gran parte de las investigaciones existentes la abordan desde enfoques positivistas centrados en variables aisladas y fácilmente cuantificables. Esta perspectiva tiende a restringir la comprensión del fenómeno dancístico y fácilmente refuerza concepciones reduccionistas del bienestar, poco sensibles a las prácticas corporales comunitarias que configuran y sostienen la vida afectiva y simbólica de múltiples sociedades.

El distanciamiento entre la riqueza vivencial de la danza y su tratamiento académico responde, en parte, a la hegemonía de marcos conceptuales que conciben el bienestar como una condición individual, estable y universal. Desde la definición clásica propuesta desde 1948 por la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2024), cuya genealogía crítica ha sido examinada recientemente por Larsen (2022), hasta las métricas contemporáneas centradas en la satisfacción con la vida o los afectos positivos, el bienestar se ha institucionalizado bajo parámetros que privilegian lo psicológico y lo económico por encima de lo relacional, lo cultural y lo territorial. Diversas críticas, como la propuesta por Oseguera et al. (2024), han señalado que estos modelos pueden resultar capacitistas, eurocéntricos o descontextualizados, al omitir factores fundamentales como la interdependencia comunitaria, las prácticas culturales que sostienen el tejido social o la historicidad de los cuerpos que viven y resisten en contextos de desigualdad. Frente a estas limitaciones, múltiples pensadores y pensadoras latinoamericanas han propuesto marcos alternativos —como los *Buenos Vivires*, desarrollados por Loera (2015), o el *vivir sabroso*, tal como lo conceptualiza Quiceno (2016)—

que conciben el bienestar como un proceso relacional, situado y colectivo, más cercano a las formas en que se experimenta cotidianamente la vida en muchas comunidades.

Los marcos teóricos latinoamericanos ofrecen herramientas conceptuales valiosas para repensar las contribuciones que hace la danza al bienestar. Al igual que los *Buenos Vivires*, la danza emerge como un entramado de relaciones entre cuerpos, comunidad y territorio; como una práctica que no se orienta únicamente a la productividad o al rendimiento, sino al disfrute, la presencia encarnada y la co-construcción de sentido colectivo. El *vivir sabroso*, en particular, resuena intensamente con la experiencia dancística: apela al gozo cotidiano como política de vida, al cuerpo como espacio sensible y digno, y a la celebración como forma de resistencia frente a la precariedad. Como ha señalado Quiceno (2016) en sus etnografías del Pacífico colombiano, *vivir sabroso* implica sostener la vida cotidiana desde el colectivo con alegría y dignidad, incluso en medio de condiciones adversas. La danza es y ha sido desde tiempos inmemoriales, un espacio de integración comunitaria, de insistencia y solidificación de identidad de grupos, y de gozo carnal.

Desde las afinidades conceptuales de América Ladina (González, 2024), la danza se comprende como un fenómeno cuya complejidad rebasa el análisis de sus aportes a la salud física individual. Bailar implica sintonizar ritmos, compartir afectos, reconocer al otro como un cuerpo presente; implica, también, transformar las percepciones y posibilidades de acción, explorar nuevas formas de moverse y de ser-con-otros. Desde una perspectiva fenomenológica, los cuerpos que bailan construyen sentido a través de su participación activa en un entorno que no se recibe pasivamente, sino que se co-crea mediante la acción compartida con otros cuerpos y con el ambiente (Sheets-Johnstone, 2018). Este modo de habitar el mundo ofrece claves fundamentales para comprender cómo se genera bienestar de manera encarnada, afectiva y relacional.

Partir de la danza desde esta concepción más amplia permite, además, situarla en diálogo directo con los determinantes sociales y comunitarios de la salud. Desde esta perspectiva, el bienestar no se concibe como un atributo individual aislado, sino como un proceso que emerge de condiciones relacionales, culturales y ambientales. Las prácticas dancísticas definen patrones de coordinación corporal entre múltiples cuerpos, en relación con ritmos compartidos y contextos culturalmente situados; en consecuencia, contribuyen a la cohesión social, la pertenencia comunitaria, la participación cultural y la regulación afectiva compartida. A través

de la interacción corporal coordinada, la danza posibilita formas de encuentro que fortalecen vínculos, generan reconocimiento mutuo y amplían las posibilidades de acción y de expresión corporal en contextos sociales diversos.

En este marco, la danza puede entenderse como una herramienta potencial de promoción del bienestar colectivo y preventivo, con implicaciones relevantes para la salud poblacional. Al favorecer disposiciones relacionales y afectivas que inciden indirectamente en la salud, las prácticas dancísticas adquieren especial relevancia en grupos sociales diversos o en contextos donde el acceso a intervenciones sanitarias formales es limitado. Esta lectura abre un campo fértil para la colaboración interdisciplinaria entre ciencias de la salud, educación, ciencias sociales y artes, orientada al diseño de prácticas encarnadas, intercorporales y situadas como estrategias complementarias de atención sanitaria preventiva y promoción del bienestar comunitario.

Frente a este panorama, el presente trabajo propone una investigación en dos direcciones complementarias. En primer lugar, desarrolla un análisis conceptual de la danza, con el fin de comprender qué condiciones hacen posible la experiencia dancística y de precisar los elementos a través de los cuales esta práctica encarnada constituye un terreno fértil para pensar el bienestar más allá de los modelos dominantes. Este análisis identifica cuatro condiciones ontológicas de la danza: el movimiento corporal estructurado, la intencionalidad expresiva, la intersubjetividad y el ritmo. Estas dimensiones —como sugiere la fenomenología relacional y la psicología ecológica— no operan de manera aislada, sino en co-constitución: estructuran la experiencia dancística, moldean sus posibilidades de sentido y delimitan la manera en que el bienestar puede surgir de la práctica del movimiento compartido.

En segundo lugar, la tesis presenta una revisión de revisiones (sistemáticas, de literatura, narrativas, etc.) sobre la literatura existente que analiza la relación entre danza y bienestar. El objetivo de esta revisión es mapear críticamente las tendencias metodológicas predominantes, los dominios de bienestar estudiados, los beneficios reportados y los vacíos persistentes en el campo. Esta doble aproximación —conceptual y empírica— permitirá evaluar en qué medida las investigaciones actuales logran capturar la complejidad de la danza, así como identificar sesgos y oportunidades para avanzar hacia modelos más integradores. Este proyecto parte de una premisa fundamental: la danza puede ayudarnos no solo a comprender el bienestar, sino a expandir sus fronteras conceptuales y metodológicas.

Esta tesis se posiciona dentro de las ciencias cognitivas no para reducir la danza a variables neurobiológicas o psicológicas, ni para desacreditar dichos hallazgos, sino para articular una perspectiva verdaderamente interdisciplinaria que reconozca el papel de la corporalidad, la intersubjetividad y la experiencia situada en la construcción del bienestar, con especial énfasis en el carácter relacional que la danza innegablemente encarna.

Al integrar marcos fenomenológicos, epistemologías latinoamericanas y análisis empíricos contemporáneos, el presente trabajo busca contribuir a la consolidación de un campo más plural, sensible y consciente de los contextos culturales que configuran la vida humana. En un mundo atravesado por múltiples formas de precariedad, comprender la danza como práctica de bienestar significa también reconocer su potencia para sostener vínculos, cultivar resiliencia y afirmar la vida con dignidad y gozo.

## **Antecedentes**

### *Bienestar*

El bienestar puede concebirse como un horizonte abierto hacia donde buscamos dirigirnos como organismos vivientes. Más que un estado fijo o alcanzable de una vez por todas, constituye un proceso dinámico en el que los seres humanos procuran mantener un equilibrio vital que se renueva constantemente desde varios frentes. El bienestar no se limita a una condición interna del individuo, sino que se configura en la relación con otros y con el mundo. Se trata de un entramado en el que influyen factores materiales, como el acceso a recursos básicos como agua y alimento, pero también dimensiones subjetivas y colectivas, como los vínculos afectivos, las oportunidades de participación, la pertenencia cultural y el sentido de propósito.

El término bienestar ha experimentado transformaciones significativas a lo largo de la historia. Sin ofrecer un recuento exhaustivo, vale la pena señalar que sus raíces se remontan a la noción aristotélica de eudaimonía, entendida como la realización plena de las potencialidades humanas orientada hacia la vida buena. Con el advenimiento de la modernidad y, más tarde, durante el periodo industrial, el bienestar se desplazó hacia un sentido predominantemente socioeconómico, asociado al bien común y a las condiciones materiales que posibilitan la

prosperidad colectiva en términos mayoritariamente económicos. Su relación con la salud ha sido constante, pero es a partir de la incorporación explícita del término en la definición de la Organización Mundial de la Salud en 1948 cuando el bienestar adquirió un papel central en los discursos institucionales. Aunque ambos conceptos permanecen estrechamente vinculados —pues la salud constituye un ideal en cualquier modelo social—, el bienestar trasciende la noción de salud, ya que la ausencia de enfermedad y el equilibrio fisiológico, por sí solos, no garantizan una vida plena. Este último implica, con igual relevancia, dimensiones subjetivas, relacionales y culturales que configuran la experiencia de *estar bien* en sentido amplio.

Al revisar cómo se ha definido la salud en el ámbito internacional, es indispensable reconocer que la noción de bienestar se introdujo en los marcos institucionales a partir de entramados políticos. La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948, que concibe la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, no surgió como una verdad universal, sino como el resultado de negociaciones ideológicas y estratégicas en la posguerra. Como señala Larsen (2022), esta formulación se inspiró en las ideas de Raymond Gautier y Henry E. Sigerist sobre la medicina social, y fue redactada de manera suficientemente amplia y filosófica para evitar la resistencia de sectores conservadores, en particular en Estados Unidos, donde la American Medical Association se oponía tajantemente a cualquier noción de salud socializada.

En este sentido, la definición de la OMS puede leerse como un gesto ambivalente: por un lado, representó un cambio revolucionario al desplazar la visión biomédica que entendía la salud únicamente como ausencia de enfermedad; por otro, fue una maniobra política cuidadosamente calculada para lograr aceptación internacional en un contexto marcado por la Guerra Fría. Tal como documenta Larsen (2022), los redactores ocultaron intencionalmente las raíces progresistas de la propuesta y presentaron un ideal aparentemente neutro, lo que permitió que distintos actores lo interpretaran según sus propios intereses.

Sin embargo, esta definición fundacional ha sido objeto de críticas sustanciales. Se le ha señalado por autores como Oseguera, et al. (2024) como una concepción que puede resultar capacitista, ya que presupone un estándar que excluye a quienes viven con alguna discapacidad o enfermedad crónica. A ello se suma que omite determinantes cruciales de la salud —como los factores ambientales, culturales o socioeconómicos— y propone una visión estática que deja de lado la dimensión procesual y cambiante del bienestar. Al presentarse como universal, corre el

riesgo de imponer un marco medicalizante que homogeniza las formas de vida y desconoce la diversidad cultural de los modos de cuidar y entender la salud.

Aún cuando esta definición permitió introducir el bienestar en el campo de la salud pública, hoy es evidente que su alcance resulta insuficiente para capturar la multiplicidad de dimensiones implicadas. Inclusive para organismos internacionales como el CDC la definición de bienestar se explicita como un consenso general que “incluye experimentar emociones positivas (como satisfacción y felicidad), ausencia de emociones negativas (como depresión y ansiedad), satisfacción con la vida, realización personal y un funcionamiento positivo” (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022, la traducción es mía). Ambas nociones, pese a su intención inicial, reflejan una perspectiva marcadamente positivista e individualista. Tienden a reducir el bienestar a una experiencia interna y psicológica del individuo, dejando de lado dimensiones fundamentales como el bienestar colectivo y la importancia de los vínculos sociales. En esta línea, Oseguera, Martínez y González (2024) argumentan que “la salud no es sólo una cuestión física, sino que extiende así el dominio de la salud más allá de lo biológico, hacia lo psicológico y lo sociológico” (p.50). No obstante, incluso esta necesaria ampliación hacia lo sociológico suele operar dentro de un marco de indicadores estandarizados, que sigue sin capturar plenamente el carácter multifacético, profundamente relacional y culturalmente situado del bienestar en contextos donde la comunidad y la interdependencia son cruciales.

Frente a estas limitaciones de los modelos hegemónicos, que reducen el bienestar a una experiencia individual, una métrica económica o un ideal universal, emergen con fuerza marcos epistémicos *Américo Ladinos* (González, 2021) latinoamericanos. Estos modelos cuestionan las definiciones dominantes y amplían sus dimensiones hacia lo colectivo, lo relacional y lo ecológico, planteando líneas de investigación distintas para pensar y practicar el bienestar.

### ***Buenos Vivires***

Para Loera (2015) es necesario precisar que hablar de un buen vivir es reducir demasiado el universo de conceptos. Para el autor, es fundamental expresar que hay *Buenos Vivires*, en plural, pues no existe una sola definición acabada ni totalizadora del *Buen Vivir*. Lejos de ser un

concepto estático, los *Buenos Vivires* constituyen un proyecto dinámico y en constante transformación, que se adapta a las necesidades y aspiraciones de las comunidades que lo practican.

Es importante mencionar que, los *Buenos Vivires* surgen como una crítica profunda a los modelos de desarrollo que dominaron América Latina desde finales del siglo XX. Estos modelos, centrados en el crecimiento económico, la acumulación y la explotación intensiva de los recursos naturales, generaron profundas brechas sociales y ambientales, al tiempo que impusieron una visión del bienestar basada en el consumo individual y la competencia. Frente a esa lógica extractivista y utilitarista, las propuestas del *Buen Vivir* emergen como alternativas civilizatorias que cuestionan la idea misma de “desarrollo” y reivindican modos de vida sustentados en la reciprocidad, la relacionalidad y el equilibrio con la naturaleza. Los *Buenos Vivires* constituyen una respuesta a contextos concretos de precariedad, colonialidad y despojo.

Eduardo Gudynas (2011) menciona que, a pesar de la pluralidad, “se puede llegar a una plataforma compartida sobre el *Buen Vivir* desde distintas tradiciones de pensamiento”. En su esencia, el *Buen Vivir* critica los modelos de desarrollo neoliberal y desafía los enfoques orientados al lucro en favor de prácticas inclusivas, equitativas y orientadas al bienestar colectivo. Este marco no solo cuestiona la centralidad económica del neoliberalismo, sino que también reivindica la integración de sistemas de conocimiento indígena históricamente excluidos.

Entre estos sistemas destacan las filosofías andinas del *Sumak Kawsay* (en quechua) y el *Suma Qamaña* (en aymara), que enfatizan la armonía, la reciprocidad y una conexión profunda con la naturaleza. Estos principios se desarrollan bajo un paradigma biocéntrico, donde todas las formas de vida se conciben como interdependientes y donde el bienestar individual depende de la salud del entorno. Así, la “vida buena” no se mide por la acumulación o el progreso material, sino por el equilibrio entre las dimensiones materiales, espirituales y ecológicas de la existencia.

Un ejemplo emblemático de esta visión es la propuesta del pueblo Sarayaku en la Amazonía ecuatoriana, que, en su resistencia frente a la expansión petrolera durante el gobierno de Lucio Gutiérrez, reafirmó su derecho a la consulta previa, al autogobierno y a la defensa de una economía sostenible de la selva (Rodríguez-Salazar, 2016). En lugar de adoptar los planes de desarrollo estatales, el pueblo elaboró su propia propuesta alternativa basada en conocimientos

ancestrales y en la máxima del *Sumak Kawsay*, entendida como la “vida en plenitud” o “vida en armonía”. Los principios fundamentales del pensamiento andino-amazónico —la relacionalidad entre naturaleza y humanidad, la complementariedad y la regeneración cíclica de la vida— sostienen que el *Sumak Kawsay* es un proceso y a la vez una búsqueda espiritual permanente, que vincula el saber de los mayores con la vida en el territorio. Este último es concebido como espacio esencial de existencia y de reciprocidad, es decir, un conjunto comunidad-selva.

La incorporación de estas perspectivas también hace pertinente el trabajo de Boaventura de Sousa Santos (2009), quien propone el concepto “*Epistemologías del Sur*”. El proyecto de Boaventura de Sousa Santos (2009), no constituye una oposición frontal a la ciencia o al pensamiento moderno, sino un proyecto de justicia epistémica que busca ampliar los horizontes de lo que se considera conocimiento válido. Propone visibilizar los saberes producidos en contextos de resistencia al capitalismo, el colonialismo y el patriarcado, y reconocer las desigualdades históricas en la distribución del poder cognitivo. Las *Epistemologías del Sur* cuestionan las jerarquías que privilegian el conocimiento moderno-occidental como único portador de verdad y se valoran las formas de saber corporales, comunitarias y territoriales que emergen de las prácticas de los pueblos históricamente marginados. Desde este horizonte, resulta de gran relevancia revisar las *Motricidades Indígenas* propuestas por Aquino-Pereira, et al. (2023), desde las cuales se amplía la comprensión del cuerpo como un espacio para la construcción de saberes y de persistencia de memoria. Bajo esta visión, el movimiento no es únicamente una función fisiológica o técnica, sino que constituye un modo de relación con el mundo.

Dentro del concepto *Motricidades Indígenas* se engloban un conjunto de prácticas sociales como juegos, luchas, danzas, festividades, cantos, cuentos, rituales y expresiones artísticas propias de los pueblos latinoamericanos. Estas manifestaciones no solo configuran formas de expresión identitaria, sino que también promueven valores como la solidaridad, la corresponsabilidad y la construcción colectiva de sentido. Bajo el enfoque de las *Motricidades del Sur*, tales prácticas encarnan la ética de los *Buenos Vivires* de los pueblos originarios (Aquino-Pereira, et al. 2023), y operan como dispositivos de resistencia cultural frente a la homogeneización y la pérdida de vínculos comunitarios.

Los autores destacan que en expresiones como el Toré, el Kowai o los Juegos Indígenas Pataxó se manifiesta una profunda conexión con tres ejes fundamentales: la ancestralidad, lo

sagrado y el vivamos bien (Aquino-Pereira et al., 2023). Estas prácticas articulan una comprensión holística del ser humano y su entorno, en la que cuerpo y alma, individuo y comunidad, mundo material y espiritual coexisten en reciprocidad.

Los *Buenos Vivires* de Latinoamérica pueden entenderse no sólo como cuestionamientos a las nociones universales de desarrollo, conocimiento y bienestar —es decir, no únicamente como alternativas al paradigma moderno-occidental—, sino como formas protagónicas de pensar y habitar el mundo. En lugar de presentarse como respuestas periféricas o complementarias, estas cosmovisiones encarnan sistemas epistemológicos propios que enfatizan la importancia de la relación entre los seres humanos, la comunidad y la naturaleza. Todos ellos plantean la necesidad de la relacionalidad como principio ético, político y ontológico, desplazando el énfasis del individuo hacia la interdependencia y situando el cuerpo, la comunidad y la naturaleza en el centro de la vida. El bienestar, desde estas teorías del bienestar, no se concibe como una meta individual ni como un estado acumulativo, sino como una condición emergente de las relaciones recíprocas que sostienen la vida.

## **Ubuntu**

Ubuntu es un concepto filosófico originado en la cultura africana, particularmente entre los pueblos bantúes, que subraya la centralidad de la comunidad, la coexistencia y la responsabilidad compartida en la vida social. Su expresión más conocida, “Umuntu ngumntu ngabanye abantu” —traducida como “Soy porque nosotros somos”— refleja la idea de que la identidad y humanidad de cada individuo se realizan plenamente a través de sus relaciones con los demás (Mabingo, 2024). Esta filosofía no solo describe la interdependencia humana, sino que prescribe una forma de vida en la que las acciones, decisiones y prácticas cotidianas se orientan hacia la cooperación, la solidaridad y el sostenimiento de los lazos comunitarios (Lephalala, 2012). Según Mabingo (2024), Ubuntu tiene un carácter tanto descriptivo como prescriptivo: no se limita a explicar cómo existen los vínculos sociales, sino que propone cómo deben orientarse y cultivarse para promover la humanidad compartida.

Desde esta perspectiva de la filosofía africana, la praxis de Ubuntu se entrelaza con la moral, la religión, la lengua y las formas de organización social, constituyendo un marco complejo que regula la vida comunitaria y la construcción de significados colectivos (Mabingo,

2024). La vivencia de Ubuntu es dinámica y evolutiva, modulada por la interacción entre individuos y comunidad, y por los contextos históricos y culturales específicos en los que se desarrolla (Lephalala, 2012). Cada acción humana, cada decisión ética, se entiende como parte de un entramado más amplio que integra la dimensión individual y la colectiva, la experiencia afectiva y la responsabilidad social. Esta visión propone un énfasis en la interdependencia, subrayando que el bienestar de uno está ligado al bienestar de los demás. Ubuntu se extiende más allá de la simple coexistencia, pues promueve una conexión emocional y moral entre los miembros de la comunidad.

Para Bakka, et al. (2023) Ubuntu es un concepto necesario en la investigación artística, pues preserva y fortalece el sentido de identidad comunitaria. Esto es especialmente relevante dentro del estudio de la danza como fenómeno cultural, ahí la filosofía de Ubuntu enfatiza la importancia de la interconexión y la cohesión social. La danza no se concibe únicamente como una manifestación artística, sino como una actividad colectiva que encarna valores compartidos, relaciones y bienestar común, siguiendo el principio central de “yo soy porque nosotros somos”.

Este planteamiento, según los autores, contrasta con la concepción europea del arte dancístico, que a menudo se centra en la expresión artística individual y el dominio técnico, priorizando la innovación y la performance como formas autónomas. Mientras que esta última tiende a desvincularse de funciones sociales inmediatas, el enfoque basado en Ubuntu considera la danza como parte integral de la vida social, destinada a fortalecer vínculos comunitarios y a mantener la continuidad cultural.

Existe también la dimensión pedagógica de Ubuntu articulada a través del concepto de Ubuntugogy, entendido como “el arte y la ciencia de enseñar y aprender sustentado en la humanidad hacia los otros” (Mabingo, 2024). Ubuntugogy enfatiza un aprendizaje relacional, holístico y experiencial, que integra los aspectos físicos, mentales, sociales, espirituales y morales del individuo, y que reconoce el valor de cada persona como fuente de conocimiento, historias y experiencias para la comunidad. El aprendizaje bajo esta lógica es circular, intersubjetivo y colaborativo, permitiendo que el flujo de conocimientos, afectos y energías se comparta entre los miembros del grupo y generando procesos de enriquecimiento mutuo (Shiundu & Omulando, 1992; en Mabingo, 2024).

Desde la perspectiva de la investigación artística y de la danza, este enfoque pedagógico resalta cómo el movimiento puede ser entendido como un espacio de aprendizaje comunitario y

encarnado, donde los cuerpos no solo ejecutan técnicas, sino que participan en la transmisión de saberes, la construcción de sentido colectivo y el fortalecimiento de vínculos sociales (Bakka et al., 2023; Mabingo, 2024). La danza es entonces un proceso intersubjetivo y relacional, donde la interdependencia, la afectividad y la ética del cuidado se entrelazan con la experiencia estética y la creatividad corporal.

### ***Vivir sabroso***

El término *Vivir Sabroso* es parte de la obra etnográfica realizada por Natalia Quiceno en el Pacífico colombiano titulada “Vivir sabroso. Luchas y movimientos afroatrateños en Bojayá, Chocó, Colombia (2016)”. En ella, la autora explora los modos de resistencia, la defensa del territorio y la vida en una región predominantemente habitada por comunidades afro e indígenas.

La investigación busca comprender cómo se manifiesta la resistencia en un contexto amenazado por conflictos armados y explotación minera, a través de herramientas como la espiritualidad, la terapéutica y los movimientos sociales, entre otros. La idea de *vivir sabroso*, propuesta por Quiceno, surge de la búsqueda autónoma de un equilibrio en la vida, un equilibrio que no proviene de metodologías de derechos humanos o de la justicia transicional, sino que se entiende como un proceso continuo, un modo de existir día a día. El término también fue popularizado por Francia Marquez, la primera vicepresidenta negra de Colombia, dentro de su campaña política como una filosofía de vida (Palma, 2022).

A pesar de que el término tiene fuertes raíces en el concepto de Ubuntu, *vivir sabroso* nace de los pueblos afrocolombianos en latinoamérica. Quiceno llama la atención al concepto, invitando a profundizar sobre él en distintos universos, como la música, las relaciones de género, la relación con la naturaleza, menciona ella.

En el marco de esta investigación, *vivir sabroso* se convierte en una piedra angular conceptual, no solo por la resonancia semántica del término con el disfrute y el placer, sino porque introduce una comprensión del bienestar que es intrínsecamente colectiva, interdependiente y encarnada. En particular, el énfasis en el sabor permite pensar la danza no únicamente como una actividad física o artística, sino como una práctica sensible de construcción del bienestar, que utiliza conceptos como el goce, el ritmo y la sincronía corporal

para explicar la producción de un buen vivir compartido. *vivir sabroso* entonces no nombra únicamente el resultado del bienestar, sino el modo en que se construye: habitando el cuerpo, el movimiento y la relación con otros como espacios de sentido, resistencia y afirmación vital.

### ***Construcción de paz***

Para comprender el buen vivir en el contexto latinoamericano, es fundamental integrar la construcción de paz como un componente esencial del bienestar. Como mencionado anteriormente, desde una perspectiva sistémica, auto-organizada y dinámica (Oseguera y Ramírez-Vizcaya, 2024) el bienestar no se limita al individuo, sino que abarca al ambiente, al tejido social y a las relaciones comunitarias. La construcción de paz permite la creación de entornos donde las personas puedan desarrollarse plenamente, en condiciones de seguridad, justicia y dignidad.

Al hablar de resistencia y construcción de paz a través de la danza, resulta clave considerar los aportes de Jeffrey y Pruitt (2019). Las autoras sostienen que las iniciativas de paz desde la danza se articulan a través de estrategias comunitarias (bottom-up) que desafían las soluciones jerárquicas y externas (top-down). Dichas estrategias incluyen acciones, políticas y proyectos orientados a la prevención, reducción o recuperación de los conflictos, siempre con un fuerte componente de agencia comunitaria. Las autoras subrayan el papel comunicativo y simbólico de la danza. Reconocen que el movimiento constituye una forma de comunicación kinestésica, capaz de articular vínculos no verbales entre culturas, y que los rituales dancísticos pueden operar como espacios de transformación simbólica en contextos de conflicto (Beausoleil & LeBaron, 2013). La danza no solo ofrece un medio para desplazar o reconducir tensiones, sino que también sirve como un recurso de resistencia. Beausoleil y LeBaron (2013) enfatizan que la comunicación no verbal y encarnada es un medio eficaz para fomentar la confianza intergrupala en escenarios de conflicto y posconflicto.

Según Jeffrey et al. (2017) la danza aporta enfoques y saberes diversos para ampliar el alcance y la diversidad de la práctica y la investigación en la construcción de paz. En su tesis doctoral "Dance in Peacebuilding: Space, Relationships and embodied interactions" la autora introduce el concepto de "momento dialógico encarnado" como una estrategia para diversificar

las formas de análisis del diálogo y enfatiza la importancia de la micro-narración en la construcción de significados colectivos.

---

Siguiendo los planteamientos previos sobre los marcos latinoamericanos del bienestar, esta investigación adopta los marcos del *vivir sabroso* y los *Buenos Vivires* como horizonte teórico para comprender la danza y el bienestar. Ambos conceptos surgen de cosmovisiones afro e indígenas latinoamericanas que entienden la vida como un entramado relacional y dinámico, para el cual el cuerpo, la comunidad y la naturaleza forman parte de un mismo tejido. Esta perspectiva resulta particularmente afín al estudio de la danza, práctica que también se constituye desde la relación, la interdependencia y la experiencia encarnada.

Estos marcos ofrecen una manera de pensar el bienestar no como una condición individual o un estado estable e inmóvil, sino como una práctica colectiva en permanente construcción. En el *vivir sabroso*, el bienestar se expresa como la posibilidad de disfrutar la vida, de encontrar placer en el vínculo con los otros y de sostener la existencia cotidiana con dignidad y gozo. En los *Buenos Vivires*, el bienestar se asocia a la armonía entre los seres humanos, la comunidad y la tierra, reconociendo la diversidad de formas de vida y de conocimiento que coexisten en un mismo territorio. En ambos casos, el bienestar se entiende como un proceso situado, que se vive y se practica.

Esta afinidad ontológica entre la danza y los marcos latinoamericanos del vivir bien permite replantear el modo en que concebimos las relaciones entre cuerpo, afectos y comunidad. La danza encarna las mismas lógicas que los *Buenos Vivires*: el sentido emerge del movimiento compartido, del ritmo que enlaza a los cuerpos, del cuidado recíproco y del gozo colectivo. A su vez, el *vivir sabroso* invita a pensar el movimiento desde su dimensión estética, sensible y afectiva: bailar no es solo expresarse, sino saborear la vida, producir sentido en la experiencia encarnada del encuentro. No obstante, en muchas comunidades —como en aquellas donde emergen los *Buenos Vivires* o el *vivir sabroso*— el movimiento florece también en medio de

condiciones adversas o de precariedad material. Reconocer esta coexistencia no busca romantizar el sufrimiento, sino comprenderlo como parte del entramado real desde el cual se configuran las prácticas corporales. La danza puede en sí misma ser dolorosa; pero también se revela como un acto de persistencia, una forma de bienestar, y una afirmación de la vida que no niega el esfuerzo ni las desigualdades.

Adoptar estos marcos no es únicamente una decisión conceptual, sino una posición epistémica y metodológica. Ambos marcos teóricos orientan la manera de observar, describir y analizar la experiencia dancística, promoviendo enfoques que reconozcan la complejidad de los vínculos entre cuerpo, comunidad y entorno. Este posicionamiento honra la experiencia dancística como un campo de conocimiento que no se limita a la expresión estética, sino que constituye una forma profunda de habitar el mundo, de cuidarlo y de hacerlo vivible.

## **Planteamiento de problema**

El bienestar es un fenómeno complejo y multidimensional que ha sido abordado desde múltiples disciplinas. Las ciencias de la salud lo vinculan con marcadores biológicos y conductuales; la psicología, con estados afectivos y cognitivos; y las humanidades, con condiciones sociales, históricas y culturales. Esta pluralidad, sin embargo, rara vez se articula de manera integrada. En el campo específico de la danza, por ejemplo, predominan los estudios cuantitativos que miden su impacto en variables como la ansiedad, la salud cardiovascular o la autoestima (Teixeira-Machado, et al. 2019; Koch et al., 2019), mientras que aspectos como el vínculo comunitario, la transmisión de saberes corporales o la espiritualidad quedan frecuentemente fuera de los marcos de análisis (Ohajunwa, 2019).

Este sesgo no es sólo metodológico, sino también epistemológico. La danza, en tanto experiencia encarnada, relacional y situada, desafía las categorías con las que solemos medir el bienestar. ¿Cómo traducir en variables estandarizadas la resiliencia construida en una comunidad de danza tradicional, o el sentimiento de pertenencia en un grupo que baila salsa en rueda? Esta limitación se inscribe en una problemática más amplia: las formas dominantes de evaluar el bienestar tienden a privilegiar indicadores objetivos y modelos universales, sin atender a los contextos culturales ni a las formas de vida concretas.

Ejemplos como la paradoja latinoamericana de la felicidad muestran con claridad esta tensión: a pesar de contar con niveles relativamente bajos de ingreso, seguridad o infraestructura, los países latinoamericanos suelen reportar altos índices de bienestar subjetivo (Bericat & Acosta, 2020; Rojas, 2016; Graham & Lora, 2009). Estas contradicciones han sido explicadas a través de factores como las redes sociales de apoyo, el valor de la colectividad o una predisposición cultural a la alegría. Esto sugiere que, para comprender realmente el bienestar, es necesario incorporar dimensiones afectivas, simbólicas y relacionales que los enfoques tradicionales pueden en ocasiones dejar fuera.

La danza constituye un terreno fértil para ampliar las nociones convencionales de bienestar. En tanto práctica encarnada, colectiva y situada, permite visibilizar dimensiones que suelen quedar fuera de los marcos analíticos dominantes: el disfrute compartido, la construcción de vínculos significativos, y la resiliencia comunitaria. No obstante, estas formas de experiencia han recibido escasa atención en la literatura científica, donde persiste una tendencia a privilegiar aquello que puede ser operacionalizado y medido, en detrimento de lo vivido, lo simbólico y lo relacional. Esta limitación no sólo empobrece la comprensión del fenómeno dancístico, sino que reproduce una concepción reduccionista del bienestar. En este contexto, se vuelve pertinente formular una pregunta central: ¿cómo avanzar hacia una comprensión más integral de la relación entre danza y bienestar, que articule lo medible con lo vivido, lo individual con lo colectivo, y los enfoques científicos con las prácticas culturalmente situadas?

El presente proyecto parte de la hipótesis de que el estudio de la danza no solo puede enriquecer la comprensión del bienestar, sino que también puede ayudarnos a cuestionar sus definiciones y alcances. Para ello, se propone una doble estrategia metodológica: (1) una reflexión analítica que explore qué es la danza y qué condiciones hacen posible su existencia como experiencia significativa, y (2) una revisión de revisiones (sistemáticas, narrativas, de alcance, etc.) que analice los beneficios, vacíos y sesgos con los que se ha estudiado su vínculo con el bienestar. Esta aproximación busca contribuir a una visión más integral del bienestar humano —una que incluya lo corporal, lo afectivo, lo intersubjetivo y lo cultural como dimensiones centrales.

## **Pregunta de investigación**

¿Cómo contribuye la danza, entendida como experiencia corporizada, intercorporal y situada, al bienestar?

### **Pregunta secundaria:**

¿Qué virtudes y limitaciones presentan las metodologías actuales para entender dicha relación?

## **Objetivos**

### **General:**

Analizar críticamente cómo la danza, como experiencia situada y relacional, contribuye a ampliar los modelos de bienestar, identificando virtudes y limitaciones metodológicas y proponiendo enfoques integradores.

### **Específicos:**

- Explorar conceptualmente la danza como experiencia situada identificando sus condiciones de posibilidad.
- Realizar una revisión de revisiones (o revisión paraguas) para mapear los dominios del bienestar estudiados en danza y sus virtudes y limitaciones metodológicas.
- Cuestionar y comparar los modelos hegemónicos de bienestar y contrastarlos con enfoques alternativos (comunitarios, latinoamericanos, decoloniales) para enriquecer la comprensión del vínculo danza-bienestar.

### **Relevancia para las ciencias cognitivas y estudios de bienestar**

- Exponer sesgos metodológicos presentes en los estudios del bienestar.

- Ampliar el concepto de bienestar señalando dimensiones ignoradas (ej.: pertenencia cultural, dimensiones intersubjetivas, comunitarias e intercorporales) que son clave en prácticas dancísticas.
- Guiar futuras investigaciones que combinen ciencias cognitivas y artes al señalar la necesidad de métodos mixtos/ transdisciplinares para capturar la complejidad de dichos fenómenos.

## **Justificación**

La investigación sobre la relación entre danza y bienestar ha crecido significativamente en las últimas décadas, impulsada por la búsqueda de intervenciones no farmacológicas para la salud física y mental (Koch et al., 2019). Sin embargo, este campo se desarrolla dentro de una tensión epistemológica central: por un lado, la danza es una práctica encarnada, simbólica, relacional y situada, cuya significación emerge de experiencias vividas, interacciones corporales y contextos culturales específicos (Mabingo, 2024; Sheets-Johnstone, 2011, 2018). Por otro lado, la mayor parte de la evidencia disponible proviene de metodologías positivistas que operacionalizan la danza en variables discretas y cuantificables, tales como frecuencia cardíaca, niveles de cortisol, volúmenes de materia gris, activaciones corticales específicas, rangos de movimiento, número de sesiones o escalas estandarizadas de bienestar psicológico (Karpati, F. J, et al., 2015; Hashimoto, et al., 2015). Esta visión, aunque por un lado ha brindado múltiples aportes en nuestra comprensión sobre los beneficios de la danza para el bienestar (Tarr, et al. 2017; Teixeira-Machado, et al. 2019; Josef, et al. 2019), limita nuestra comprensión del fenómeno dancístico en su totalidad y tiende a reproducir visiones coloniales del bienestar (WHO, 2024, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022), centradas en el individuo aislado y desconectadas de saberes comunitarios y prácticas culturalmente situadas. En consecuencia, se invisibilizan saberes corporales colectivos y formas de bienestar que emergen de la experiencia compartida y de vínculos intercorporales. Reconocer esta tensión permite plantear la necesidad de enfoques mixtos y fenomenológicos que integren la experiencia vivida, la dimensión situacional y los beneficios cuantificables, de modo que la investigación pueda captar la complejidad de lo que la danza es y hace.

En este contexto, el presente trabajo surge de la necesidad de abordar la danza desde una perspectiva más amplia y profunda, que no se limite a evaluar hallazgos empíricos desde marcos tradicionales, como los beneficios de la danza hacia la postura o el balance, sino que también integre la dimensión experiencial, cultural y colectiva que la caracteriza. Para ello, propone dos aportaciones centrales: Por un lado, una reflexión analítica que explore qué es la danza y cuáles son las condiciones que hacen posible su existencia como experiencia encarnada y compartida; Esta reflexión busca reconocer en la danza no solo una actividad física o estética, sino un fenómeno complejo e interactivo que puede revelar claves fundamentales sobre cómo generar bienestar desde el movimiento, la presencia y la conexión con otros.

Por otro lado, el proyecto incluye una revisión de revisiones (sistemáticas, narrativas, de literatura, etc.) sobre la relación entre danza y bienestar. Esta revisión además de identificar los beneficios reportados por la literatura, también analizará los patrones, vacíos y limitaciones en la forma en que se estudia y evalúa este vínculo. Partimos de la hipótesis de que los modelos psicológicos dominantes, como el propuesto por la Organización Mundial de la Salud, ofrecen una visión limitada del bienestar (Oseguera, et al. 2024), y que enfoques alternativos —como los provenientes de teorías comunitarias (Masango, 2006; Loera, 2015; Quiceno, 2016)— podrían enriquecer significativamente nuestra comprensión de cómo la danza contribuye al bienestar de las comunidades.

La relevancia de este trabajo radica en su capacidad para articular una conceptualización analítica del cuerpo danzante con una evaluación rigurosa de la evidencia científica existente. El eje analítico que guía la investigación es comprender cómo el baile y la danza generan bienestar a través del significado construido en conjunto, es decir, mediante procesos de intersubjetividad e intercorporeidad, de pertenencia cultural y de la experiencia gozosa del cuerpo en movimiento. Al hacerlo, no solo se mapean los beneficios de la danza hasta ahora señalados, sino que se cuestionan y amplían los marcos conceptuales desde los que estos beneficios se entienden. Este enfoque permitirá, desde las ciencias cognitivas, aproximarse al estudio de la danza con una mirada metodológicamente plural, capaz de capturar tanto sus dimensiones medibles como sus aspectos carnales y humanos. En última instancia, el presente trabajo busca ser un aporte para sentar las bases de investigaciones más integrales sobre bienestar, que honren la complejidad de la experiencia dancística y su potencial transformador.

# Capítulo 1. Análisis conceptual de la danza

## 1.1 Introducción

La danza es un fenómeno difícil de definir de manera unívoca. Su complejidad radica en que combina aspectos corporales, afectivos y sociales, que la dotan de significado sobre cómo se siente y se vive, sumado a ello su manifestación puede variar enormemente según la época, la cultura o el contexto en que se produce. La danza no puede reducirse a un simple entrenamiento físico ni a una forma de entretenimiento; su significado y valor emergen de la interacción entre cuerpo, tiempo y comunidad.

A partir de estas consideraciones, en el presente trabajo definimos la *danza* como un fenómeno que trasciende lo meramente funcional o utilitario. La danza se caracteriza por ser la experiencia de cuatro condiciones ontológicas que se cumplen de forma simultánea: (1) movimiento corporal estructurado, donde la corporalidad adquiere patrones no aleatorios ni meramente accidentales; (2) intersubjetividad, como reconocimiento afectivo, corporal y social compartido en la práctica; (3) intencionalidad expresiva, que trasciende lo útil; y (4) ritmo, entendido como organización de acciones en un plano temporal. Estas condiciones no son meramente descriptivas, sino constitutivas: su presencia simultánea y entrelazada distingue la danza de otras formas de movimiento humano.

Dentro de este universo, podemos ejemplificar señalando tres tipologías paradigmáticas, aunque por supuesto, existan muchas más. La *danza escénica* —ejemplificada en la danza clásica o la danza contemporánea— se caracteriza por su codificación técnica avanzada y su estructuración deliberada para una audiencia, donde el movimiento se convierte en vehículo de narrativas estéticas. En contraste, la *danza ritual o ceremonial*, presente en las danzas de los pueblos originarios, encarna significados simbólicos profundamente arraigados en cosmovisiones comunitarias, funcionando como dispositivo de transmisión de memoria colectiva y cohesión identitaria. Finalmente, el *baile* —entendido aquí como danza social o recreativa— representa la manifestación más difundida y accesible del fenómeno dancístico. Prácticas como la cumbia operan con una espontaneidad regulada por convenciones culturales implícitas, donde

el énfasis recae en la socialización y el disfrute más que en la perfección técnica o la elaboración discursiva.

A continuación desarrollaremos con más profundidad cada una de las condiciones integrales de la danza y brevemente podemos hacer un enlace de cómo cada dimensión se puede ligar con aspectos específicos en los estudios de bienestar:

## **1.2 Condiciones de posibilidad**

### *1.2.1 Movimiento corporal*

El primer requisito para considerar una práctica como danza es la presencia de un movimiento corporal estructurado, es decir, un conjunto de acciones físicas organizadas y coherentes que excluyen la pura aleatoriedad o la mera reacción mecánica. Este movimiento surge siempre de un cuerpo vivo y vivido (Merleau-Ponty, 1945): un organismo que no solo se desplaza en el espacio, sino que se habita y se siente (Sheets-Johnstone, 2018). El cuerpo en movimiento es un cuerpo construido por hábitos y afectos que aunque se constriñe a una serie de posibilidades físicas, en la danza no se limita a ejecutar patrones automáticos ligados a fines utilitarios, sino que expande y transforma sus esquemas sensoriomotores, generando nuevas posibilidades de acción y percepción.

Este proceso puede entenderse en diálogo con la noción de *affordances*, desarrollada inicialmente por Gibson (1979/2015) y retomada en la danza por autores como Alva Noë (2023), entre muchos otros. En la vida cotidiana, un objeto o un espacio se presenta a nosotros en función de sus posibilidades de uso: un sendero aparece como caminable (*walkable*), una moneda como asible (*graspable*), una silla como sentable (*sittable*). Sin embargo, en la danza —como sucede en el juego entre infantes— el horizonte de acción se desvía de estos usos convencionales y revela que las *affordances* no son propiedades fijas, sino potencialidades dinámicas que emergen en la relación cuerpo-mundo. Una silla ya no es solo un asiento: puede aparecer ahora como soporte para una acrobacia, un escudo o una extensión del brazo. La danza produce nuevos repertorios motores: las posibilidades del cuerpo y del entorno dejan de estar

restringidas a la funcionalidad inmediata y se reconfiguran con fines poéticos, simbólicos o expresivos.

Este proceso, lejos de ser puramente mecánico, es una profundización de la kinestesia (Sheets-Johnstone, 2011). La kinestesia, según la autora, es la conciencia fundamental y pre-reflexiva del movimiento propio, el sentido interno que nos permite sentir la posición, el peso, la fuerza y la dinámica de nuestro cuerpo en acción sin depender exclusivamente de la vista. Entonces, el bailarín afina esta conciencia sobre las cualías dinámicas de sus actos —la resistencia del aire, el peso del cuerpo del otro, la elasticidad de un músculo—, transformando el movimiento en un medio de autoexploración y sentido. En última instancia, la danza no solo cambia lo que el cuerpo puede hacer, sino que altera cómo se experimenta a sí mismo en el mundo.

### *1.2.2 Intencionalidad expresiva*

El movimiento estructurado —analizado en el apartado anterior— constituye el sustrato necesario pero no suficiente de la danza. La intencionalidad expresiva opera como el principio organizador que transfigura dicha base material en un fenómeno propiamente dancístico. Este segundo requisito puede definirse como la voluntad deliberada (en el acto de danzar) de conceder al acto motor significación, orientado hacia la producción de sentido dentro de un marco simbólico e intersubjetivo específico. En consecuencia, la danza no puede reducirse a la mera ejecución de gestos coordinados y organizados. Su especificidad radica en que convierte esos gestos en vectores de significación, mediante los cuales se articulan exploraciones estéticas, identidades colectivas y formas de comunicación pre-discursivas que operan a nivel afectivo. La intencionalidad expresiva es, pues, lo que instituye al movimiento como un lenguaje encarnado.

Si el movimiento estructurado define el *qué* del cuerpo —sus posibilidades de acción y sus repertorios motores expandidos—, la intencionalidad expresiva responde a un *para qué* de orden no utilitario. Este segundo componente instaaura un marco de sentido poético, estético o simbólico. Es en este desplazamiento donde la danza se diferencia de otras prácticas corporales, pues se emancipa de los fines prácticos y convierte el movimiento en un acto significativo que se justifica en sí mismo.

Esta emancipación de lo útil encuentra su elucidación filosófica en el contrapunto entre Paul Valéry (1936/2020) y Alva Noë (2023). Para Valéry, la danza es una acción que se desprende del movimiento cotidiano y funcional, pero que se libera de toda finalidad externa para devenir en una actividad que se basta a sí misma: se mueve dentro de sí, no tiende al logro ni requiere de una traducción intelectual; el sentido surge en el propio hacer.

Por su parte, Noë propone una distinción análoga entre *dancing* como práctica habitual, personal y encarnada, profundamente imbricada en contextos sociales (que podríamos vincular con el “baile” en un contexto hispanohablante), y *Dance* como un danzar de segundo orden que se posiciona en la escena (la danza escénica). La relación entre ambos no es jerárquica ni lineal, sino recursiva: la danza escénica según Noë, observa, transforma y resignifica el acto de bailar, mientras que el baile informa y renueva la danza escénica. En esa mutua implicación —ese entrelazamiento— Noë sitúa el valor filosófico de la danza, pues muestra cómo en ella nos comprendemos como seres corporales, expresivos y sensibles.

Tanto Valéry como Noë coinciden en entender la danza como una práctica que se emancipa de fines externos: en ambos casos, la danza no se justifica ni por su utilidad ni por una racionalización discursiva. Para Valéry, la danza es un acto que se desprende del movimiento útil y se basta a sí misma. Para Noë, la retroalimentación entre *Dance* y *dance* no requiere mediación consciente o conceptual, sino que opera desde el cuerpo mismo. En ambos casos, por tanto, la danza aparece como una forma de reflexión encarnada que sucede en el hacer.

### 1.2.3. Intersubjetividad/Interrelación

La danza se inscribe en un contexto social y cultural compartido, donde su significado es construido y reconocido colectivamente. Este requisito de intersubjetividad enfatiza que la danza es una práctica que existe por la interacción entre sujetos, así como en la circulación de significados dentro de una comunidad. Sin embargo, esta interacción no debe entenderse como un mero acuerdo cognitivo o verbal, sino como una intercorporeidad enactiva: una sintonía kinestésica y afectiva que se actualiza en el encuentro entre cuerpos.

En línea con la ecología cognitiva de Turvey (1992), los cuerpos en danza despliegan propiedades disposicionales que se manifiestan precisamente en estas circunstancias de

encuentro. Un cuerpo está dispuesto a ser guiado (en el tango), a contrapesar (en la danza de contacto), o a resonar rítmica y afectivamente (en un círculo de danza con dun dun). Estas disposiciones —que son tendencias corporales latentes, no planes conscientes— emergen de la historia kinestésica de cada participante y se coordinan en tiempo real, creando un campo de sentido compartido que es, al mismo tiempo, físico y simbólico.

Es crucial destacar que la intersubjetividad en danza no requiere necesariamente de múltiples participantes. Aún en la práctica solitaria, existe un diálogo: el bailarín está en acción-percepción consigo mismo, ajustando tensiones, escuchando sus limitaciones o resonando con la música como si esta fuera un interlocutor. Este diálogo interno, sin embargo, está siempre impregnado de lo social: los gestos aprendidos, los ritmos culturales internalizados, la mirada imaginada del otro. No obstante, la relación intersubjetiva se maximiza al incorporar más cuerpos vivos con los cuales se relaciona el bailarín.

La propuesta de Fuchs y Koch (2014) sobre la *interbodily resonance* permite afinar aún más la comprensión de esta intersubjetividad encarnada. Tomando el concepto de “resonancia” de la acústica, los autores aluden al fenómeno temporal y dinámico en el que dos sistemas vibran a la misma frecuencia cuando están conectados por una corriente, trasladando esta mecánica al modo en que los sujetos se acoplan con su entorno social e intersubjetivo. Sin embargo, subrayan que no se trata de un simple paralelismo físico, sino de un modo de relación constituido por afectos y movimientos, en el que los agentes corporizados y el mundo se conmueven y transforman mutuamente (en consonancia con la noción de resonancia de Hartmut Rosa). Así, la resonancia intercorporal describe un proceso prerreflexivo en el que las disposiciones kinestésicas de cada participante encuentran correspondencia en los otros, generando un “esquema corporal conjunto” que predispone un espacio común de acción. En consonancia, la investigación del colectivo TaCo (González-Grandón et al, 2024), entiende a la danza como una ecología resonante: los cuerpos vibran en la misma frecuencia, produciendo una experiencia de *togetherness*, en la que las fronteras entre mover y ser movido se difuminan. Esta vivencia, que desplaza la subjetividad del “yo” hacia un “nosotros”, encarna la *we-intentionality*: una forma de agencia compartida que emerge de la interdependencia corporal y afectiva.

#### 1.2.4 Ritmo

La organización temporal del movimiento es esencial en la danza. El ritmo, entendido como la secuencia y cadencia de los movimientos, estructura y posibilita la coherencia del fenómeno artístico. Siguiendo a John Dewey en *El arte como experiencia* (1934/2008), el ritmo emerge de la interacción entre organismo y entorno. La alternancia entre tensión y resolución crea patrones cargados de sentido. Esta cualidad rítmica no es un accesorio, sino un principio organizador que enlaza la acción con la percepción, y la emoción y el significado. En la práctica dancística, el ritmo se encarna en la coordinación entre los ciclos naturales del cuerpo —respiración, latido, desplazamiento— y la intencionalidad expresiva de cada gesto. En formas como la capoeira, el toque del berimbau no sólo marca el compás, sino que exige respuestas corporales precisas, emparejando sonido y movimiento.

El ritmo también funciona como catalizador de sincronías afectivas: cuando varias personas comparten un mismo pulso rítmico, no solo se mueven juntas, sino que tienden a sentir juntas. Se produce así un estado compartido —euforia, calma, trance— que articula cuerpo y comunidad. En las danzas de Mozambique —por ejemplo, las ligadas a celebraciones y ritos de iniciación— el ritmo de los tambores no es un mero acompañamiento: marca la estructura de la coreografía, regula la energía del grupo y actúa como fuerza cohesiva. El pulso repetitivo y las variaciones rítmicas guían no solo los pasos, sino la respiración y la intensidad emocional de los bailarines, mientras el público, mediante palmas, cantos y exclamaciones, se incorpora al mismo tejido temporal.

Al mismo tiempo, la danza rompe con los ritmos automatizados de la vida cotidiana. Un solo contemporáneo puede alternar pausas casi inmóviles con explosiones repentinas de energía, jugando con las posibilidades temporales inhabituales del cuerpo. En este sentido, el tiempo no se vive como un marco neutro, sino como una materia expresiva que se moldea, se dilata o se comprime para intensificar la experiencia.

### **1.3. Delimitaciones conceptuales:**

### *1.3.1 Dance Movement Therapy*

La *Dance Movement Therapy* (DMT), o terapia a través del movimiento y la danza, comenzó a desarrollarse en Estados Unidos hacia la década de 1940, de la mano de Marian Chace. Su trabajo con veteranos de guerra y pacientes con trastornos psiquiátricos sentó las bases de una práctica que buscaba utilizar el potencial expresivo del movimiento y la danza para mejorar la salud mental de sus pacientes. En 1966 se fundó la American Dance Therapy Association (ADTA), que definió la DMT como el uso psicoterapéutico del movimiento con el fin de promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo para mejorar su bienestar (ADTA, 2020). Desde entonces, diversos programas se han creado con el fin de profesionalizar las bases metodológicas de la DMT y de elaborar certificaciones oficiales de terapeutas en DMT.

Si bien es importante reconocer el amplio recorrido que ha tenido la DMT en la articulación entre danza y salud, este estudio opta por no centrarse en dicha línea de investigación. La DMT, aunque valiosa, parte de una perspectiva fuertemente anclada en los enfoques clínicos de la salud, y se desarrolla mayoritariamente en contextos terapéuticos institucionales. A menudo se apoya en principios del movimiento Laban, los cuales se enfocan primordialmente en el análisis individual del movimiento, lo que puede en ocasiones dejar de lado la dimensión grupal de la danza que es de especial interés a esta investigación. Nuestro enfoque, en cambio, se orienta a explorar la danza tal como se vive y se comparte en contextos cotidianos y comunitarios en América Latina: de manera espontánea, colectiva, y no necesariamente con una finalidad terapéutica explícita. Nos interesa (no sólo pero sí de forma particular) comprender cómo el baile y la danza generan bienestar a través del significado construido en conjunto, es decir, de la intersubjetividad e intercorporeidad, de la pertenencia cultural y la experiencia gozosa del cuerpo en movimiento.

Cabe subrayar que no buscamos desacreditar los aportes del campo de la DMT, sino trazar una vía distinta de investigación que permita pensar la danza no solo como herramienta formalmente terapéutica, sino como una práctica viva, cotidiana y culturalmente situada.

### 1.3.2. Danza en especies no humanas

Es importante reconocer que, aunque nuestro marco conceptual está diseñado para la danza humana, existen fenómenos en otras especies que muestran patrones motores complejos y coordinación grupal que podrían parecer análogos a ciertos aspectos de la danza. Por ejemplo, muchas aves y mamíferos participan en rituales de apareamiento que involucran movimientos coordinados, desplantes de agilidad y destreza, o vuelos sincronizados en bandadas. Estos comportamientos reflejan capacidades motoras y rítmicas altamente desarrolladas, y en algunos casos generan efectos de cohesión social o comunicación grupal dentro de su especie.

Según la hipótesis de “aprendizaje vocal y sincronización rítmica” (*Beat Perception and Synchronization, BPS*), la capacidad para bailar al ritmo de la música depende de circuitos cerebrales especializados en aprendizaje vocal complejo, que conectan estrechamente la percepción auditiva con la acción motora (Patel, 2009). Esta conexión nos permite anticipar y sincronizar movimientos con un ritmo musical de manera flexible y creativa, y se observa solo en especies con aprendizaje vocal avanzado, como algunas aves, cetáceos y pinnípedos, aunque no en primates no humanos.

Sin embargo, más allá de la coordinación rítmica, nuestro marco teórico define la danza por su intencionalidad expresiva y su dimensión intersubjetiva, conceptos intrínsecamente antropológicos. La danza no es simplemente un patrón motor o un ritual motorizado: es un acto cargado de significado. Los movimientos se comprenden e interpretan dentro de contextos culturales, históricos y sociales compartidos. Esta capacidad de generar y reconocer sentido simbólico colectivo, de comunicar emociones y narrativas a través del cuerpo, y de producir experiencias estéticas reflexivas es, aunque exista un debate académico en curso al respecto, de la especie humana.

Por estas razones, nuestro marco conceptual excluye deliberadamente la danza en especies no humanas. La definición que proponemos enfatiza que la danza implica simultáneamente movimiento estructurado, intencionalidad expresiva, intersubjetividad y ritmo, dimensiones que, combinadas, producen un fenómeno cultural y simbólico que trasciende la mera coordinación motora. Esta exclusión no desvaloriza los complejos comportamientos corporales de otras especies, sino que reconoce que la riqueza semiótica y estética de la danza,

para los fines del presente estudio, se analiza dentro de las capacidades cognitivas, sociales y culturales propias de los humanos.

#### **1.4. Conclusión**

Este análisis conceptual propone un marco integral para definir la danza como una experiencia humana donde concurren cuatro condiciones ontológicas —movimiento estructurado, intencionalidad expresiva, intersubjetividad y ritmo— que operan de manera simultánea y no jerárquica. Lejos de ser una lista de atributos discretos, estas condiciones se coconstituyen mutuamente: el movimiento se estructura expresivamente, se coordina en el tiempo y se valida en un contexto compartido.

La potencia de este marco reside en su capacidad para capturar la unidad del fenómeno dancístico sin homogenizar sus manifestaciones. Como se ha ejemplificado, las mismas condiciones permiten comprender tanto la precisión codificada de la danza escénica, la densidad simbólica de la danza ritual y la espontaneidad regulada del baile social. En todos los casos, la danza se revela como una experiencia donde el cuerpo explora, comunica y trasciende sus patrones habituales. Este modelo intenta sentar las bases de la danza como experiencia para investigar su impacto en el bienestar desde una perspectiva no reduccionista.

## **Capítulo 2. Revisión de revisiones**

### **2.1 Diseño metodológico**

Habiendo establecido en el marco conceptual que la danza es una práctica compleja constituida por movimiento expresivo, intencionalidad expresiva, intersubjetividad y ritmo, partimos ahora a ahondar en las investigaciones hechas sobre su relación con el bienestar. Para comenzar, realizamos una revisión de revisiones sobre la literatura existente respecto a las contribuciones de la danza al bienestar. Como fue mencionado anteriormente, el objetivo central de esta revisión es comprender cómo se han desarrollado las investigaciones previas en este campo, identificar sus principales hallazgos y aproximaciones teóricas, así como reconocer los vacíos, limitaciones y posibles sesgos metodológicos presentes en los estudios. Podemos decir que este objetivo cumple dos funciones; por un lado (1) mapear sistemáticamente las aproximaciones teórico-metodológicas predominantes; y (2) evaluar críticamente en qué medida los estudios existentes capturan —o ignoran— la complejidad ontológica de la danza antes descrita.

Nuestra intuición es que si bien el bienestar de la danza emerge de su carácter multidimensional y experiencial, entonces las investigaciones que fragmenten este fenómeno (privilegiando, por ejemplo, sólo lo físico-medible sobre lo social o expresivo) ofrecerán, aunque un valioso pedazo de información sumamente especializada, quizás también una comprensión limitada y parcial del verdadero impacto de la danza en el bienestar.

#### **Bases de datos:**

Se llevó a cabo una búsqueda de revisiones (revisiones sistemáticas, revisiones de alcance, revisiones críticas, etc)., en las bases de datos académicas Scopus y SciELO. La estrategia de búsqueda combinó los términos danza y baile, y diversas dimensiones del bienestar en inglés, español y portugués, con el fin de asegurar una cobertura más amplia de la literatura relevante. Se emplearon las siguientes combinaciones de búsqueda:

**En inglés:**

Dance AND ( wellbeing OR "Well-being" OR happiness OR health OR "Mental health" OR "Psychological well-being" OR "Life satisfaction" OR "Meaning in life" OR "Life meaning" OR "Quality of Life" OR flow OR resilience OR prosociality OR eudaimonia OR "Human flourishing" OR "Purpose in life" OR wholeness OR "Self-determination" OR perma OR "Positive affect" OR "Positive mental health" OR "Cantril Scale" OR biophilia OR support OR "Social Participation" OR affect OR "Good living" OR "Self-fulfillment" OR "Self-actualization" OR "Psychological needs" OR "Human Development" OR "Better Life" OR "Multidimensional poverty" OR "Social progress" OR "Sustainable development" OR welfare OR wellness OR "Planetary health" OR "Planetary Boundaries" OR "Inner Development Goals"

**En español:**

"Danza" OR "Baile" AND ("Bienestar" OR "Bien-estar" OR "Buen Vivir" OR "Vivir bien" OR "Flow" OR "Salud" OR "Felicidad" OR "Salud mental" OR "Bienestar psicológico" OR "Satisfacción con la vida" OR "Significado en la vida" OR "Sentido de vida" OR "Calidad de vida" OR "Fluir" OR "Resiliencia" OR "Prosocialidad" OR "Eudaimonía" OR "Florecimiento humano" OR "Propósito en la vida" OR "Plenitud" OR "Autodeterminación" OR "PERMA" OR "Afecto positivo" OR "Salud mental positiva" OR "Escala de Cantril" OR "Biofilia" OR "Apoyo" OR "Participación social" OR "Afecto" OR "Buen vivir" OR "Autorrealización" OR "Autocumplimiento" OR "Necesidades psicológicas" OR "Desarrollo humano" OR "Mejor vida" OR "Pobreza multidimensional" OR "Progreso social" OR "Desarrollo sostenible" OR "Bienestar social" OR "Bienestar" OR "Salud planetaria" OR "Límites planetarios" OR "Objetivos de Desarrollo Interno" OR "Participación social")

**2.2 Criterios de inclusión**

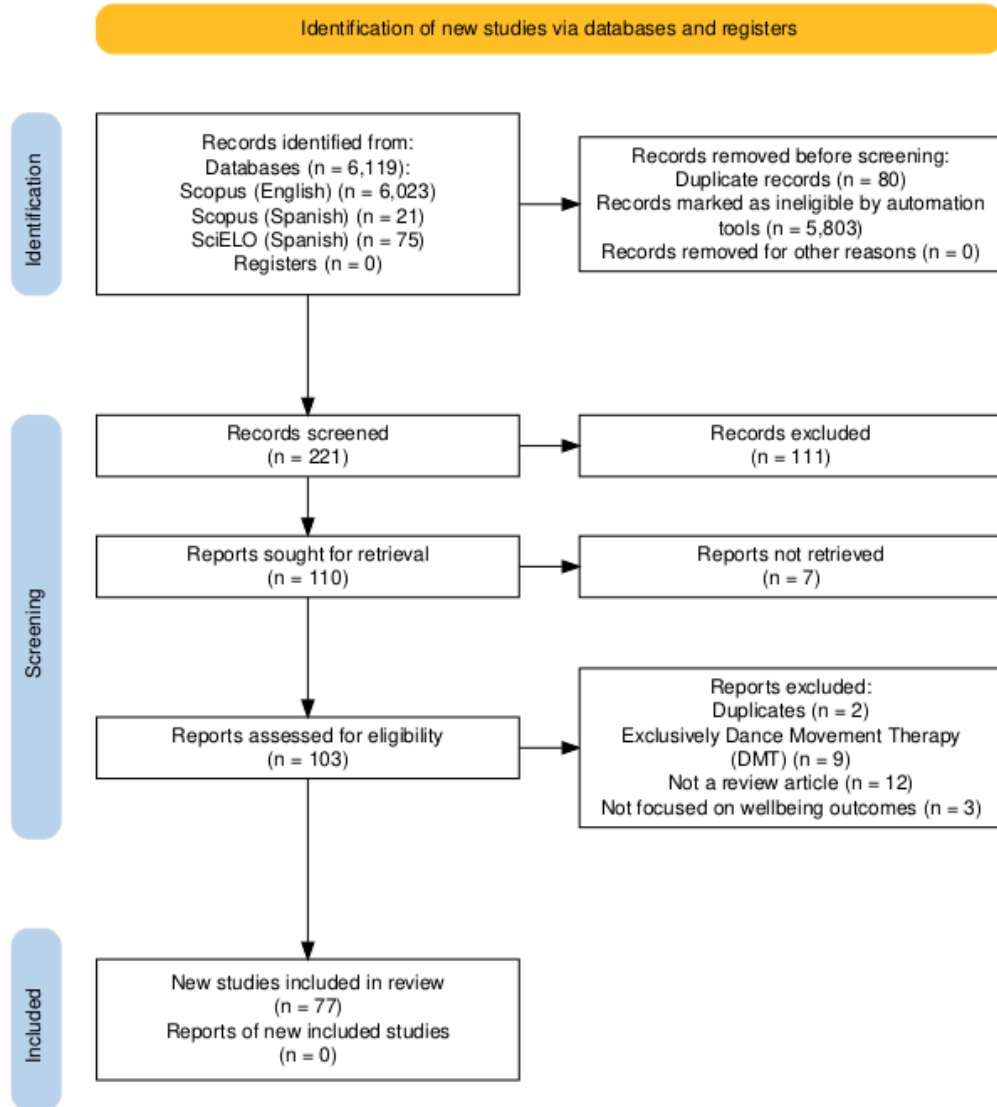
1. Revisiones que examinen la relación entre danza y bienestar
2. Revisiones realizadas dentro de los últimos 10 años

### **2.3 Criterios de exclusión**

1. Publicaciones en idiomas distintos al español, inglés y portugués.
2. Publicaciones que no sean de acceso libre.
3. Estudios que analicen exclusivamente el baile como actividad física o terapéutica o centrados en el estudio de Yoga, Tai Chi, Qigong, Music Therapy, Art Therapy, Music, Therapy, Physiotherapy, Kinesiotherapy, Drama Therapy, Movement Therapy, Dance Movement Therapy y Arts Therapies.

La selección y análisis de los estudios se llevó a cabo siguiendo la metodología PRISMA *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (Haddaway, et al., 2022).

Tabla 1. PRISMA Report.



Durante la fase de identificación, se recuperaron un total de 6,119 registros a partir de tres bases de datos: Scopus (con prompts en inglés, n = 6,023), Scopus (con prompts en español, n = 21) y SciELO (con prompts en español, n = 75). No se identificaron registros adicionales en repositorios ni registros especializados. Tras la eliminación de 80 duplicados y la exclusión automática de 5,803 registros que no cumplían con los criterios de inclusión (por no ser artículos de revisión, por ser de un idioma distinto a los incluidos o por pertinencia temática), se examinaron 221 registros durante la etapa de cribado. De estos, 111 fueron excluidos por no estar

relacionados directamente con el tema de estudio. En la fase de elegibilidad se buscaron 110 artículos para su recuperación, de los cuales 7 no pudieron obtenerse en texto completo o eran protocolos, por lo que se evaluaron 103 artículos. Finalmente, 77 estudios fueron incluidos en la revisión, todos cumpliendo los criterios de inclusión del presente estudio.

## **2. 4. Resultados:**

### 2. 4. 1. Procesamiento de resultados

Para procesar y analizar los resultados de la revisión, se implementó un protocolo sistemático de extracción y categorización de datos en la plataforma Julius, organizado en una matriz analítica integral. Esta matriz, estructurada con las siguientes variables —Autor, Año, Población, Dimensión del Bienestar, Elemento Específico del Bienestar, Efecto Positivo Reportado, Instrumento de Medición, y Limitaciones o Efectos Negativos— permite no solo agrupar los estudios según las dimensiones predominantes de bienestar que investigan, sino también mapear de manera crítica sus alcances y limitaciones metodológicas. Este enfoque facilita la identificación de patrones en la literatura, así como la detección de vacíos epistemológicos y sesgos en la medición, ofreciendo una visión panorámica y estructurada del campo que servirá como base para una discusión teórica y metodológicamente informada.

1. Autor y Año de publicación, para la identificación básica y el análisis de tendencias temporales.
2. Tipo de Revisión / Método (ej.: sistemática, scoping, narrativa, meta-análisis), para caracterizar la naturaleza de la síntesis evaluada.
3. Población de estudio, para identificar los grupos demográficos o clínicos sobre los cuales se reportan los hallazgos.
4. Dimensión del Bienestar (ej.: físico, psicológico-emocional, social, espiritual), que sirve como categoría principal para clasificar el foco de la revisión.
5. Elemento Específico del Bienestar (ej.: reducción del estrés, mejora de la autoestima, fortalecimiento de la cohesión grupal), que precisa el constructo investigado.
6. Efecto Positivo Reportado, donde se consignan los hallazgos principales de manera específica (magnitud, significancia, descripción cualitativa).

7. Instrumento(s) de Medición, para documentar las herramientas metodológicas empleadas (escalas, biomarcadores, guías de entrevista).
8. Limitaciones o Efectos Negativos, un eje crítico que registra las advertencias metodológicas, los resultados adversos o los vacíos identificados por los propios autores.

#### Proceso de síntesis y análisis

Una vez completada la extracción, los datos se someten a un proceso de análisis por frecuencias y agrupación temática. Este proceso permite:

- Identificar patrones dominantes: Determinar cuáles dimensiones y elementos del bienestar son los más y los menos frecuentemente estudiados en la literatura.
- Visualizar vacíos críticos: Poner de relieve aquellas dimensiones del bienestar (potencialmente las más subjetivas, relacionales o culturales) que aparecen sistemáticamente sub-representadas o ausentes en los reportes.
- Contextualizar los hallazgos positivos a la luz de las limitaciones autorreportadas, ofreciendo una visión matizada de la evidencia.

#### 2. 4. 2. Síntesis de resultados:

### **Dimensiones y elementos de bienestar en la investigación sobre danza**

APA	Population	Wellbeing_Dimension	Wellbeing_Element	Effect_Reported	Instrument
Aguiar, et al. (2016)	Adults with Parkinson disease	Physical	Balance gait mobility	Consistent short term improvements reported across studies in balance and gait related outcomes.	BBS (Berg Balance Scale), TUG (Timed Up and Go), 6MWT (Six-Minute Walk Test), FOG-Q (Freezing of Gait Questionnaire), UPDRS (Unified Parkinson's Disease Rating Scale)
Altamirano Quevedo et al. (2021)	Women with fibromyalgia	Physical	Pain tolerance	Reduction in pain severity and pain impact	Visual Analog Scale (VAS), Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ)
Altamirano Quevedo et al. (2021)	General population & children	Psychological	Self-esteem	Improved emotional intelligence and self-esteem	Trait Meta-Mood Scale (TMMS), Rosenberg Self-Esteem Scale
Altamirano Quevedo et al. (2021)	University students & older adults	Psychological	Stress	Reduction in perceived stress, depression, and anxiety	Perceived Stress Scale (PSS), Beck Depression Inventory (BDI), State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
Altamirano Quevedo et al. (2021)	Fibromyalgia patients & older adults	Psychological	Sleep quality	Enhanced sleep quality and overall well-being	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), WHO-5 Well-Being Index

Ararat-García, et al. (2022)	Older adults (65+)	Physical	Balance and gait	Dance interventions (e.g., folk, ballroom, structured group dance) are associated with improved balance, gait parameters, and postural stability, which may reduce fall risk in older adults.	Berg Balance Scale; Timed Up and Go; gait speed and spatiotemporal gait measures.
Atencia-Rodriguez, et al. (2024)	School children and adolescents (3–14 years)	Physical	Physical activity levels (PA)	Dance-based programs were reported to increase physical activity levels in school-aged children and adolescents, supporting public-health goals for moving more and reducing sedentary time.	Accelerometers (e.g., ActiGraph models); pre-post comparisons of objectively measured PA
Atencia-Rodriguez, et al. (2024)	School children and adolescents (3–14 years)	Physiological	Body composition / BMI (childhood obesity)	Dance interventions were highlighted as effective for combating childhood obesity, including improvements in body composition and reductions in BMI across included studies.	Stadiometer and scale for height/weight (BMI); anthropometrics; pre-post comparisons
Atencia-Rodriguez, et al. (2024)	School children and adolescents (3–14 years)	Physiological	Cardiovascular health / aerobic fitness	Dance participation was associated with improved cardiovascular health and aerobic fitness, supporting disease-prevention and overall physical health in youth.	Heart-rate monitors; cardiorespiratory fitness tests (e.g., 20 m shuttle run); pre-post comparisons
Bahramian, et al. (2023)	Older adults (65+)	Physical	Falls prevention (multi-component strategy)	Dance was described as a fall-prevention strategy and holistic practice combining physical, cognitive, and social components; All of these features have the ability to lessen a variety of physiological and cognitive fall risk factors. (Merom et al., 2013).	Varied across included trials; falls incidence logs and balance/mobility tests were used in the underlying studies (not consistently summarized in the review).
Bahramian, et al. (2023)	Older adults (65+)	Physical	Balance (pre-post change)	A dance intervention was reported to improve balance by about 50% from baseline in most participants (Krampe et al., 2010).	Balance assessments (study-specific; not consistently detailed in the review summary).

Bai, et al. (2022)	Predominantly middle-aged and older adults (mostly women) in China; some studies include younger adults and select clinical subgroups (e.g., menopausal women, cognitive impairment).	Psychological	Psychological ill-being (depression, anxiety, negative affect/distress)	Plaza dancing is associated with reduced ill-being symptoms (depression/anxiety and related distress), though measures and effects vary.	SCL-90, SAS, SDS, HAMD/HAMA, BDI, GDS-15 (varies by study)
Barnish MS (2023)	Adults with primary anxiety or depressive disorders participating in group-based active artistic interventions (including dance and related arts)	Psychological	Anxiety and depressive symptoms	dance intervention was associated with a statistically significant improvement in depression and/ or anxiety outcomes	Standardized anxiety rating scales in randomized and non-randomized controlled trials (for example, HADS-A, Depression Scale-Anxiety subscale, or similar).
Barnish MS (2023)	Adults with primary anxiety or depression in group artistic programs	Psychological	Satisfaction with life	Satisfaction with life improved more in the tango group (d=0.36) than the meditation (d=0.09).	randomised controlled trial
Caçada & Gilham (2022)	Female adolescents	Psychological	Self-awareness	Self-esteem statistically increased (p=.01)	Rosenberg Self-esteem scale; Motivation Inventory;
Caçada & Gilham (2022)	School-aged children in educational settings	Psychological	Emotion regulation	Dance and Biodanza programs are associated with enhanced self-awareness and emotion regulation.	SEL questionnaires; teacher observations

Calçada & Gilham (2022)	School-aged children in educational settings	Social	Empathy	Reported gains in empathy, cooperation and pro-social behaviour.	Teacher reports; classroom observations
Calçada & Gilham (2022)	School-aged children in educational settings	Social	Cooperation	Reported gains in empathy, cooperation and pro-social behaviour.	Teacher reports; classroom observations
Carapellotti, et al. (2020)	People with mild to moderate Parkinson's disease (mean Hoehn & Yahr ~2.2), average age ~68.	Physical	Functional mobility / endurance	Significant improvements reported for TUG and 6MWT; gait velocity/stride length and freezing outcomes often not significant.	TUG, 6MWT, FOG-Q, gait speed measures (varies)
Carapellotti, et al. (2020)	People with mild to moderate Parkinson's disease (mean Hoehn & Yahr ~2.2), average age ~68.	Physical	Motor function	The effects of dance on motor symptom severity were assessed by combining data from four studies (n = 160) comparing dance to no intervention. The results favored dance (-2.31 points, CI -3.57 to -1.04, p = 0.0004).	MDS-UPDRS III
Chappell, et al. (2021)	Children, adults, and older adults engaged in diverse dance forms	Psychological	Wellbeing	Across the lifecourse, included studies describe dance as supporting wellbeing through aesthetic/artistic engagement (e.g., enjoyment, affect regulation, meaning-making), with outcomes variably measured and evidence quality mixed.	Qualitative interviews, self-report wellbeing measures, and creative engagement assessments across studies.
Chappell, et al. (2021)	Children, adults, and older adults engaged in diverse dance forms	Psychological	Creativity	The review highlights creativity-related contributions of dance (e.g., improvisation, imaginative exploration, creative agency) as mechanisms linked to health and wellbeing benefits across diverse populations.	Qualitative interviews, self-report wellbeing measures, and creative engagement assessments across studies.

Chappell, et al. (2021)	Children, adults, and older adults engaged in diverse dance forms	Psychological	Self-expression	Included studies describe dance enabling self-expression and identity/voice (particularly in participatory/community contexts), which is proposed to contribute to psychological wellbeing.	Qualitative interviews, self-report wellbeing measures, and creative engagement assessments across studies.
Chappell, et al. (2021)	Children, adults, and older adults engaged in diverse dance forms	Social	Social connection	Group and participatory dance are frequently linked with social connection (belonging, relationships, community ties), which is discussed as a key pathway to wellbeing benefits.	Qualitative interviews, self-report wellbeing measures, and creative engagement assessments across studies.
Chavarrias, et al. (2021)	Adults mostly female	Physiological	Fat mass percent	Fat mass percent not significantly reduced SMD -0.25 95 percent CI -0.67 to 0.16.	DXA BIA anthropometry
Chavarrias, et al. (2021)	Adults mostly female	Physiological	VO2peak	VO2peak improves with Zumba SMD 0.53 95 percent CI 0.04 to 1.02.	VO2peak tests
Chen, et al. (2020)	People with Parkinson's disease participating in dance or dance-based exercise	Physical	Balance and gait	Dance improves gait symmetry, balance, and postural stability, supporting better daily functioning in Parkinson's disease.	PDQ-39 mobility-related domains; gait and balance assessments in included trials.
Chen, et al. (2020)	People with Parkinson's disease participating in dance or dance-based exercise	Physical	Overall quality of life (total score)	Dance significantly improved overall QoL and contributed to improvements in Activities of Daily Living (ADL).	PDQ-39 (overall and subscales)
Chen, et al. (2020)	People with Parkinson's disease participating in dance or	Physical	Mobility	Dance contributed to significant improvement in the mobility domain of QoL.	PDQ-39 mobility-related domains

	dance-based exercise				
Chen, et al. (2020)	People with Parkinson's disease in dance interventions	Social	Social interaction and support	Dance increases social interaction and perceived social support, reducing feelings of isolation in people with Parkinson's disease.	Social support / social functioning domains in QoL instruments such as PDQ-39.
Chen, et al. (2020)	People with Parkinson's disease in dance-based programs	Psychological	Social participation / connectedness (QoL-related)	Dance is associated with improved overall quality of life, including better subjective wellbeing and life satisfaction, through enjoyable activity, social engagement, and sense of achievement.	PDQ-39 total and subscale scores; other QoL scales in included studies.
Chen, et al. (2020)	People with Parkinson's disease in dance or complex exercise	Cognitive	Spatial cognition and executive function	Preliminary evidence suggests dance may enhance spatial cognition and executive functioning, likely via complex, rhythm- and sequence-based movement tasks.	Neuropsychological tests of spatial and executive functions (not consistently specified).
Chen, et al. (2022)	Older adults (aging brain / cognitive aging context)	Cognitive	Cognitive function	The review notes that physical activity and multimodal lifestyle interventions are associated with improvements in cognitive function in older adults, with benefits depending on intensity, adherence, and baseline risk.	Cognition assessed using varied neuropsychological tests across cited studies.
Chen, et al. (2022)	Older adults (aging brain / cognitive aging context)	Physiological	Neuroplasticity mechanisms	The paper discusses plausible mechanisms (e.g., neurotrophic factors, cerebrovascular function) by which exercise may support brain health and cognition in aging.	Mechanistic biomarkers vary (e.g., BDNF, imaging in some studies).
Cheng, et al. (2024)	People with Parkinson's disease in dance-based programs	Psychological	Depressive symptoms	Dance is associated with reductions in depressive symptoms in Parkinson's disease versus controls in several studies, although not uniformly significant across all trials.	Depression scales used in PD trials (varies).

Cheng, et al. (2024)	People with Parkinson's disease in dance-based programs	Psychological	Anxiety and psychological distress	Dance may reduce anxiety/distress in Parkinson's disease relative to controls, but effects are inconsistent across measures and studies.	Anxiety/distress scales used in PD trials (varies).
Cheng, et al. (2024)	People with Parkinson's disease in dance-based programs	Psychological	PD quality of life	Improvements in PD-related quality of life are commonly reported following dance interventions compared with controls.	PDQ-39 / PDQ-8 or similar PD QoL measures (varies by study).
Christensen, et al. (2021)	Recreational dancers / dance sport participants	Physiological	Cardiorespiratory fitness	Recreational dance may improve cardiorespiratory fitness similarly to other vigorous physical activities.	VO2max; heart-rate responses
Christensen, et al. (2021)	Recreational dancers / dance sport participants	Physiological	Metabolic health	Dance sport is proposed to support metabolic health (weight, glucose, blood pressure).	Metabolic markers in referenced studies
Clarke et al. (2018)	Professional and pre-professional theatrical dancers	Physical	Static balance	Dancers exhibit superior static balance versus non-dancers.	Posturography; force-plate measurements
Clarke et al. (2018)	Professional and pre-professional theatrical dancers	Physical	Dynamic balance	Dancers show better dynamic balance in challenging tasks.	Dynamic balance tests; movement analysis
Clifford, et al. (2023)	Older adults	Physical	Physical health and physical function outcomes	improves mobility and endurance significantly and is at least as effective as other exercises for balance, strength, and flexibility	TUG; six-minute walk
Cox, et al. (2023)	Older adults with amnesic Mild Cognitive	Physiological	Neuroplasticity	Increased hippocampal volume & improved episodic memory	MRI Scans

	Impairment (aMCI)				
Cox, et al. (2023)	School-aged children in educational settings	Cognitive	Working memory	Enhanced cognitive flexibility, inhibition, and working memory	Stroop tests
Cox, et al. (2023)	Older adults (+65)	Social	Group identity	Strengthened well-being through group identity and self-efficacy with Guozhuang Dance	Self surveys
Cox, et al. (2023)	Adolescents and adults	Social	Pain tolerance	Improved pain threshold and increased social closeness	Blood pressure cuff (pain test)
DeJesus, et al. (2020)	Individuals with autism spectrum disorder (ASD)	Social	Social interaction / reciprocity	Dance-based interventions were associated with improved empathy-linked social skills, including better social interaction and reciprocity (reduced social withdrawal and improved engagement).	SANS; EIS; ASIM; IRI; MET; EES; CEEQ; GO; SOA
DeJesus, et al. (2020)	Individuals with autism spectrum disorder (ASD)	Psychological	Emotional expression / emotion recognition	Studies reported increased emotional expression, supporting communication and emotion recognition (greater ability to express and respond to affect during interaction).	SANS; MET; EES; IRI; CEEQ
DeJesus, et al. (2020)	Individuals with autism spectrum disorder (ASD)	Physical	Body awareness / bodily control	Dance-based work was linked to enhanced body awareness and bodily control, reflecting better perception of the body and confidence in movement.	EIS; BSE; FBT; GO; SOA
DeJesus, et al. (2020)	Individuals with autism spectrum disorder (ASD)	Psychological	Psychological well-being (self-esteem, anxiety)	The review reported improved psychological well-being, including higher self-esteem/self-confidence and reduced anxiety in some studies.	HSI; BSE; SANS
Dingle, et al. (2021)	General population samples and specific groups (including some	Psychological	Affect, mood, and emotion regulation	Dance is associated with improved mood, positive affect, and opportunities for emotion regulation through mechanisms such as distraction, expression, and resonance.	Varied self-report scales of mood and affect, qualitative accounts; scoping review synthesizing

	studies of dance and movement with music)				psychosocial mechanisms.
Dingle, et al. (2021)	Participants in group music and movement activities	Social	Social bonding and connectedness	Group music and movement are reported to foster social bonding, a sense of belonging, and feelings of inclusion through shared rhythmic and creative experiences.	Qualitative reports and social functioning questionnaires in included studies.
Dos Santos, et al. (2021)	Children and adolescents participating in dance or dance-based physical activity programs	Physical	Physical activity level (MVPA)	Dance programs increase moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) levels in children and adolescents and can help them achieve recommended activity guidelines.	Accelerometers; heart rate monitors; self-reported physical activity questionnaires.
Dos Santos, et al. (2021)	Children and adolescents in dance interventions	Physiological	Cardiorespiratory fitness and body composition	Some studies suggest dance participation may improve cardiorespiratory fitness and support healthy body composition, though findings are not uniform.	Field fitness tests (e.g., shuttle run); BMI and other anthropometric measures.
Dwarika, et al. (2023)	Dancers (primarily ballet and contemporary), various ages	Social	Confidence	Dance participation and dance-specific psychological skills approaches are associated with higher confidence and aspects of mental wellbeing in some dancer samples.	Questionnaires, psychological scales, and qualitative interviews or focus groups (instruments varied across studies).
Dwarika, et al. (2023)	Dancers (primarily ballet and contemporary), various ages	Social	Self-efficacy	Evidence indicates potential improvements in perceived competence/self-efficacy related to dance participation and psychosocial interventions, though findings vary by study quality.	Questionnaires, psychological scales, and qualitative interviews or focus groups (instruments varied across studies).
Dwarika, et al. (2023)	Dancers (primarily ballet and	Social	Wellbeing	Across the scoping literature, dance is discussed as supporting wellbeing through identity, mastery, social connection, and	Questionnaires, psychological scales, and qualitative

	contemporary), various ages			affect regulation, but evidence quality is mixed.	interviews or focus groups (instruments varied across studies).
Emmanouilidis, et al. (2021)	People with Parkinson's disease	Physical	Balance and mobility	Dance can, in the short term, significantly improve balance, mobility, gait, disability, and quality of life in PD	Berg Balance Scale, Time Up and Go, etc.
Ernst, et al. (2023)	Adults with Parkinson's disease in exercise interventions (including some dance-based)	Physical	Motor performance	Dance has a moderate beneficial effect on the severity of motor signs (mean difference (MD) -10.32, 95% confidence interval (CI) -15.54 to -4.96; high confidence)	Parkinson's motor rating scales, balance and gait tests (aggregated across exercise types).
Fong Yan, et al. (2024)	Mixed adult populations in dance interventions vs other physical activity	Psychological	Motivation	Dance is shown to outperform other exercise modalities for motivation and social cognition	Depression symptom scales (varies).
Fong Yan, et al. (2024)	Mixed adult populations in dance interventions vs other physical activity	Psychological	Anxiety / distress	Evidence does not show consistent superiority of dance over other physical activity for anxiety/distress outcomes.	Anxiety/distress measures (varies).
Fong Yan, et al. (2024)	Mixed adult populations in dance interventions vs other physical activity	Cognitive	Global cognition	Dance is not consistently better than other physical activity for global cognition measures.	MMSE, MoCA, or other global cognitive tests (varies).
Fong Yan, et al. (2024)	Mixed adult populations in dance interventions vs	Cognitive	Memory	Preliminary evidence shows that dance is superior than other physical activities on memory outcomes.	Executive function/working memory tests (e.g.

	other physical activity				Trail Making, digit span; varies).
Fuller, et al. (2020)	Pre-professional and professional ballet and contemporary dancers	Physical	Injury risk	Injury incidence appears highest during transition periods across the training year (e.g., return-to-training and shifts into performance), supporting load-management and graded progression strategies.	Injury surveillance data and cohort studies with recorded injury incidence over time.
Fuller, et al. (2020)	Pre-professional and professional ballet and contemporary dancers	Physical	Injury occurrence timing	Injuries cluster during specific seasonal/transition windows rather than being evenly distributed, highlighting the importance of monitoring workload around transitions.	Injury surveillance data and cohort studies with recorded injury incidence over time.
Gómez-Lozano, et al (2024)	Dancers (primarily university-level dance students; some pre-professional contexts), mostly in higher education settings.	Physical	Injury risk (prevention/rehab)	Some studies suggest reduced injury risk or better management via improved neuromuscular control, but evidence is indirect and low-certainty.	Self-report injury history; qualitative/observational reporting
Greco, et al. (2021)	Patients with breast cancer & Parkinson's disease	Psychological	Psychosocial Well-being	Improved mood (reduced depression, apathy), increased quality of life and general well-being, better body image and self-esteem	Mood/Depression/Apathy scales (e.g., in PD studies), Quality of Life questionnaires (EORTC QLQ-C30, QoL summary scores), Body Image & Self-Efficacy scales, Social functioning subscales & social support surveys

Greco, et al. (2021)	Patients with breast cancer & Parkinson's disease	Physical	Physical Function & Mobility	Increased functional capacity (endurance, strength, flexibility), better gait, balance, and postural control, enhanced motor performance (in PD) and reduced fatigue (in breast cancer)	6-minute walk test, Sit-to-stand, Handgrip, Sit-and-reach tests, Gait analysis, Balance confidence scales, Postural sway measures, Unified Parkinson's Disease Rating Scale (UPDRS) Motor Scores, Fatigue scales
Greco, et al. (2021)	Patients with breast cancer & Parkinson's disease	Physiological	Physiological & Body Composition Changes	Beneficial changes in hormone levels (e.g., cortisol, growth hormone), reduction in weight and body circumference, possible reduction in inflammatory markers	Hormonal assays (cortisol, DHEA-S, estrogen, growth hormone), Anthropometric measurements (weight, hip/forearm circumference), Cytokine level analysis (e.g., IGF-1, TNF- $\alpha$ )
Greco, et al. (2021)	Patients with breast cancer & Parkinson's disease	Cognitive	Cognitive Benefits	Improved retrospective memory, enhanced processing speed (reaction time), better dual-task performance (implied in PD studies)	Memory function tests, Reaction time tests
Greco, et al. (2021)	Patients with breast cancer & Parkinson's disease	Social	Feasibility & Adherence	High participation and attendance rates, reported enjoyment and satisfaction, good acceptability and suitability for clinical and home-based settings	Adherence/Attendance records, Satisfaction & Enjoyment surveys
Gronek et al. (2021)	Older adults ( $\geq 60$ years)	Cognitive	Cognition	Improved cognitive flexibility and episodic memory	Stroop Test, Trail Making Test (B-A), Wechsler Memory Scale (WMS)

Gronek et al. (2021)	Older adults with MCI or metabolic syndrome	Cognitive	Dementia	Enhanced executive function and reduced dementia risk	CERAD-K, Mini-Mental State Examination (MMSE), MRI (hippocampal volume)
Gronek et al. (2021)	Older adults	Physical	Balance and mobility	Improved motor control, balance, and mobility	Timed Up and Go (TUG), One Leg Stance Test, force platform balance assessment
Gronek et al. (2021)	Older women	Physiological	Cardiorespiratory	Positive changes in cardiorespiratory parameters and body composition	Spiroergometry (VO <sub>2</sub> peak), heart rate monitoring, BMI/body fat % measurement
Hickman, et al. (2022)	Adults with chronic pain conditions	Physical	Pain reduction	~71% of studies reported statistically significant reductions in pain, with an average decrease of ~2 points on a 10-point scale.	Pain scales; coping questionnaires; QoL tools
Hickman, et al. (2022)	Adults with chronic pain conditions	Psychological	Pain acceptance	Participants reported increased pain acceptance, reduced fear/catastrophization, and improved emotional states (calmness, happiness).	Qualitative interviews and psychological well-being scales
Hickman, et al. (2022)	Adults with chronic pain conditions	Psychological	Embodied comprehension	Improved body awareness, regained confidence in movement, and positive shifts in outlook.	Qualitative interviews and psychological well-being scales
Lu, et al. (2024)	Middle-aged and older adults (>40 years), including healthy adults and clinical subgroups (e.g., Parkinson's, fibromyalgia, cancer survivors, postmenopausal women).	Physical	Mobility / gait	Dance commonly improves mobility and walking capacity, though not uniformly across all studies.	TUG, 6MWT, gait speed/20m walk (varies)

Lu, et al. (2024)	Middle-aged and older adults (>40 years), including healthy adults and clinical subgroups (e.g., Parkinson's, fibromyalgia, cancer survivors, postmenopausal women).	Physical	Strength / functional performance	Improvements are frequently reported in functional strength and lower-body performance.	Chair rise, sit-to-stand, 30s chair stand (varies)
Karpodini C. C., et al. (2022)	Adults with Parkinson's disease in rhythmic cueing, dance, or resistance training programs	Physical	Gait	Meta-analytic evidence suggests rhythmic cueing and dance-based approaches can improve gait and mobility outcomes in Parkinson's disease compared with baseline/control in several studies.	Standardized gait and balance tests and Parkinson's motor scales pooled in meta-analysis.
Karpodini C. C., et al. (2022)	Adults with Parkinson's disease in rhythmic cueing, dance, or resistance training programs	Physical	Balance	Dance/rhythmic interventions can improve balance measures in Parkinson's disease, though effects vary by programme and comparator.	Standardized gait and balance tests and Parkinson's motor scales pooled in meta-analysis.
Karpodini C. C., et al. (2022)	Adults with Parkinson's disease in rhythmic cueing, dance, or resistance training programs	Physical	Motor function	The meta-analysis synthesizes evidence that rhythmic cueing and dance-based interventions can improve Parkinson's motor outcomes (commonly UPDRS motor scores and functional mobility measures), though effects vary across studies and comparators.	Standardized gait and balance tests and Parkinson's motor scales pooled in meta-analysis.
Klimova, et al. (2020)	Healthy older adults (typically 55+), generally community-dwelli	Cognitive	Cognitive function	In one reviewed trial, dance/movement training improved cognition while aerobic exercise did not over ~12 weeks.	Physiological assessment, neurocognitive

	ng; narrative/systematic overview of PA modalities including dance.				assessment, statistical analysis.
Ladwig, et al. (2024)	Adults with neurodevelopmental disabilities	Physical	Strength and mobility	Participation in dance can influence significant changes in upper and lower body strength and flexibility, aerobic capacity and lower leg joint ROM and both dynamic and static balance.	Intervention parameter extraction
Ladwig, et al. (2024)	Adults with neurodevelopmental disabilities	Social	Regulate emotion	Significant effects of participation in dance on body knowledge, the ability to regulate emotion and behaviour.	Emotional experience assessment tool, Subscale Body Awareness of the Bipolar 15-item "Questionnaire of Movement Therapy", and others
Li, et al. (2025)	Breast cancer survivors or patients	Physical	Cancer related fatigue	Tai Chi outperforms several comparators for reducing fatigue with SMD roughly in the -0.80 to -1.36 range depending on comparison.	FACT F PFS MFI SCFS
Li, Wang, et al. (2024)	Older adults ( $\geq 60$ ), including community-dwelling seniors and clinical groups (e.g., Parkinson's, MCI; some institutional settings).	Physical	Functional mobility (Timed Up and Go)	Dance improves TUG in network comparisons; folk/creative/ballroom tend to rank best depending on subgroup.	TUG

Li, Zhai, et al. (2024)	Middle-aged and elderly adults in aerobic exercise interventions (including dance among other modalities)	Physiological	Blood lipids and cardiovascular risk markers	Aerobic exercise overall improves blood lipid profiles (e.g., reductions in total cholesterol, LDL, triglycerides and/or increases in HDL) in middle-aged and older adults. Dance, when included as an aerobic modality, is considered capable of contributing to these beneficial lipid changes compared with non-exercise controls.	Fasting blood lipid panels (total cholesterol, LDL-C, HDL-C, triglycerides) in randomized controlled trials included in the meta-analysis.
Lima, et al. (2023)	Children and adolescents with neuromotor impairments (e.g., cerebral palsy, developmental coordination disorders) in dance interventions	Physical	Motor function and balance	Across small clinical studies, dance-based programs are associated with improvements in gross motor function, balance, postural control, and functional mobility in children and adolescents with neuromotor impairments.	Gross Motor Function Measure (GMFM); balance tests (e.g., Berg Balance Scale); functional mobility tests (e.g., Timed Up and Go).
Lima, et al. (2023)	Children and adolescents with neuromotor impairments in dance programs	Physical	Functional independence and daily activities	Some studies report gains in functional independence and performance of daily activities following dance interventions, reflecting better overall functioning.	Pediatric functional scales and activity questionnaires in primary studies (e.g., PEDI), not consistently reported in the review.
Liu, et al. (2021)	Older adult patients (including those with mild cognitive impairment, dementia, or neurological conditions) in	Cognitive	Global cognition	Several studies report small to moderate improvements or stabilization of global cognitive function in older adults following multi-week dance interventions compared with control conditions.	Mini-Mental State Examination (MMSE); Montreal Cognitive Assessment (MoCA); other neuropsychological tests.

	dance interventions				
Liu, et al. (2021)	Older adults participating in structured dance programs	Physical	Motor function, balance, and mobility	Dance interventions show beneficial effects on motor function, balance, and mobility, with improvements in gait, strength, and postural control reported in several studies.	Timed Up and Go; gait speed; balance tests; motor scales used in primary trials.
Liu, et al. (2021)	Older adult patients in dance-based interventions	Psychological	Psycho-behavioral symptoms and mood	Some included studies indicate reductions in depressive symptoms, anxiety, and other psycho-behavioral symptoms, alongside improved mood and wellbeing, after dance participation.	Geriatric Depression Scale; other mood and neuropsychiatric symptom scales in primary studies.
Liu, et al. (2021)	Older adult patients receiving dance interventions	Psychological	Health-related quality of life	Some trials report improvements or maintenance of health-related quality of life in older adults in dance programs compared with controls.	Quality of life questionnaires (e.g., SF-36, disease-specific QoL scales) in primary studies.
Liu, et al. (2024)	Students and communities in intercultural/indigenous dance education	Social	Cultural identity	Cultural dance education is associated with stronger cultural identity and pride.	Qualitative interviews; reflective essays; educator reports
Liu, et al. (2024)	Students and communities in intercultural/indigenous dance education	Social	Intercultural competence	Dance education fosters mutual understanding and intercultural competence.	Educational assessments; narrative evaluations
McMahon, et al. (2020)	People with Parkinson's disease	Physical	Gait, Balance, and Motor Planning	Dance improves walking, balance, and movement initiation through rhythmic cueing and complex motor sequences.	Timed Up and Go test, Berg Balance Scale, gait analysis
McMahon, et al. (2020)	People with Parkinson's disease	Physiological	Neuroplasticity & Motor Control	Dance may promote brain plasticity and improve motor circuit function through enriched sensory-motor integration.	Neurophysiological rationale from prior studies

McMahon, et al. (2020)	People with Parkinson's disease	Social	Enjoyment and Social Connection	Dance enhances adherence through enjoyment, social interaction, and partner-based engagement.	Compliance rates, participant feedback, continuation interest
McMahon, et al. (2020)	People with Parkinson's disease	Psychological	Mood, Confidence, and Daily Functioning	Dance supports emotional well-being, reduces isolation, and improves confidence in movement and social participation.	Qualitative reports, implied via improved participation and adherence
McNeely, et al. (2015)	People with Parkinson disease and healthy older adults participating in dance programs	Psychological	Non-motor symptoms (mood, cognition, fatigue)	Across the reviewed studies, dance participation is associated with improvements in several non-motor symptoms in Parkinson disease and older adults, including mood, some aspects of cognition, and fatigue.	Standardized non-motor symptom scales and neuropsychological tests in included studies.
McNeely, et al. (2015)	People with Parkinson disease and healthy older adults in dance interventions	Social	Participation and social engagement	Dance programs are reported to enhance social participation, engagement in meaningful activities, and a sense of community for both people with Parkinson disease and healthy older adults.	Participation and social engagement questionnaires, attendance records, and qualitative feedback.
McNeely, et al. (2015)	People with Parkinson disease and healthy older adults in dance programs	Psychological	Health-related quality of life	Several included studies report improvements or maintenance of health-related quality of life scores following regular participation in dance classes.	HRQoL instruments such as PD-specific and generic quality of life questionnaires.
Mele, et al. (2021)	Adults with Parkinson's disease able to walk independently	Psychological	Apathy	Dance provides enjoyment through mutual understanding and shared emotion between other dancers with the same health problems, and also improves mood, relieves anxiety, and increases motivation.	Apathy Scale and other cognitive, motor, and symptom rating scales (e.g., PD-related clinical assessments).
Morris, et al. (2023)	Autistic children (5-12)	Social	Social skills and interaction	Significant improvement in functional independence and more specifically,	Randomized controlled trial.

				communication and psychosocial adjustments.	
Morris, et al. (2023)	Autistic children (3-7)	Social	Body awareness / bodily control	Children spent less time showing negative responses to being touched and resisting the teacher.	Controlled trial
Murillo-García, et al. (2018)	Adults with fibromyalgia participating in dance interventions (e.g., aerobic dance, Biodanza)	Physical	Pain	Meta-analysis indicates that dance interventions reduce pain intensity in patients with fibromyalgia compared with control conditions.	Pain intensity scales such as Visual Analog Scale (VAS) and Numeric Rating Scales.
Murillo-García, et al. (2018)	Adults with fibromyalgia in dance programs	Physical	Physical function and stiffness	Dance interventions are associated with improvements in physical function and reductions in stiffness, contributing to better daily functioning.	Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) subscales; functional tests used in primary studies.
Murillo-García, et al. (2018)	Adults with fibromyalgia participating in dance-based interventions	Psychological	Mood and quality of life	Some included studies report improvements in mood and health-related quality of life after dance interventions.	FIQ total scores; depression and QoL scales in primary studies.
Nelson E (2023)	Adults with cancer in community dance interventions	Physical	Functional capacity	Improved functional capacity is reported in some included studies versus control conditions.	Functional performance measures (varies).
Nelson E (2023)	Adults with cancer in community dance interventions	Psychological	Body image	Dance participation is associated with improvements in body image in some studies.	Body image scales (varies).

Nelson E (2023)	Adults with cancer in community dance interventions	Psychological	Psychological well-being / distress	Psychological well-being improvements are reported qualitatively and in some quantitative outcomes, but not uniformly across measures.	Psychosocial well-being/distress and QoL tools (varies).
Niranjan, et al. (2022)	Patients with noninfectious pulmonary diseases (e.g., COPD, asthma, cystic fibrosis, bronchiectasis, pulmonary fibrosis, post-tuberculosis lung disease).	Physical	6MWT (example effect)	One included study reports moderate improvement in 6MWT with effect size around $d \approx 0.58$ .	6MWT
Niranjan, et al. (2022)	Patients with noninfectious pulmonary diseases (e.g., COPD, asthma, cystic fibrosis, bronchiectasis, pulmonary fibrosis, post-tuberculosis lung disease).	Physical	Balance (example effect)	Balance improvements reported with large effect size in at least one study ( $d \approx 1.29$ ).	Balance scales (e.g., BBS)
Niranjan, et al. (2022)	Patients with noninfectious pulmonary diseases (e.g., COPD, asthma, cystic fibrosis, bronchiectasis, pulmonary fibrosis,	Psychological	HRQoL (example effect)	HRQoL improvements reported with large effect size in at least one study ( $d \approx 0.85$ ).	HR-CRDQ or similar

	post-tuberculosis lung disease).				
Ou, et al. (2022)	Chinese older adults participating in square dance (guangchangwu)	Physical	Physical fitness (balance, strength, functional fitness)	Square dance is associated with improved balance, greater lower-limb muscle strength, and better functional fitness (mobility and agility) in older adults.	Senior Fitness Test battery, handgrip strength, 8-foot up-and-go, and other balance/fitness assessments.
Ou, et al. (2022)	Chinese older adults in square dance programs	Cognitive	Cognitive function (memory, attention, executive function)	Regular square dance participation is linked to improved cognitive performance, including memory, visuospatial skills, attention, and executive function.	MMSE, MoCA, and electrophysiological measures such as P300.
Ou, et al. (2022)	Chinese older adults, including empty-nest elderly	Psychological	Depression, loneliness, and mood	Square dance participation is associated with reduced depression and loneliness and improved mood, self-esteem, and subjective wellbeing.	General Well-Being Scale, self-esteem scales, and mood questionnaires.
Ou, et al. (2022)	Chinese older adults engaging in community square dance	Social	Social connectedness and sense of belonging	Square dance fosters social cohesion, social interaction, and a sense of belonging, especially benefiting socially isolated or empty-nest older adults.	Social connectedness and perceived support evaluated via questionnaires or qualitative reports in primary studies.
Ou, et al. (2022)	Chinese older adults with or at risk of chronic conditions	Physiological	Metabolic and cardiovascular risk, bone health	Evidence suggests square dance can help reduce risks of metabolic syndrome, osteoporosis, and cardiovascular issues through favorable changes in blood pressure, body composition, and bone mineral density.	Clinical markers including blood pressure, body composition indices, and bone mineral density measures.
Patterson, et al. (2018)	Adults with neurological conditions other than PD	Physical	Balance	Dance-based rehabilitation improves balance in adults with various neurological conditions.	Balance outcome measures in included studies

Patterson, et al. (2018)	Adults with neurological conditions other than PD	Physical	Gait	Some evidence of improved gait parameters following dance-based rehab.	Gait speed; walking tests
Podolski, et al. (2023)	Older adults without dementia (some with MCI), mean age ~71, ~983 participants, ~82% female.	Cognitive	Cognition pooled effect	DMI had a medium and statistically significant positive effect on general cognitive function compared to control conditions.	MMSE MoCa
Podolski, et al. (2023)	Older adults without dementia (some with MCI), mean age ~71, ~983 participants, ~82% female.	Psychological	Psychological health	Compared to control conditions, Dance Movement Interventions (DMI) had a small but statistically significant positive effect on the overall psychological health of older adults without dementia.	LSS, SWLS, MHC-SF, GDS-15, GDS-14
Podolski, et al. (2023)	Older adults without dementia (some with MCI), mean age ~71, ~983 participants, ~82% female.	Social	Social integration pooled effect	Reported pooled effect: $g \approx 0.85$ (interpret cautiously due to low reliability / few studies).	Meta-analytic g
Prudente, et al. (2024)	Older adults in dance interventions	Psychological	Depression	Meta-analysis shows dance interventions are associated with significant reductions in depressive symptoms among older adults.	Geriatric Depression Scale (GDS), Beck Depression Inventory (BDI), Hamilton Depression Scale (HAMD).
Prudente, et al. (2024)	Older adults in dance programs	Psychological	Anxiety	Dance appears to reduce anxiety symptoms in older adults, with pooled analyses showing significant decreases in anxiety scores.	State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Hamilton Anxiety Scale (HAMA).

Prudente, et al. (2024)	Older adults in dance interventions	Psychological	Social participation / connectedness (QoL-related)	Some included studies report improved overall quality of life in older adults participating in dance, reflecting combined physical, social, and emotional benefits.	EuroQoL-5D and other QoL instruments.
Prudente, et al. (2024)	Older adults in dance-based exercise	Physical	Physical performance (balance, mobility)	Dance is associated with improvements in physical performance such as balance and mobility, supporting independence and fall prevention.	Various physical performance and mobility tests (not consistently specified).
Prudente, et al. (2024)	Older adults, including those with mild cognitive impairment	Cognitive	Cognitive function	Some evidence indicates dance may benefit cognitive functions in older adults, particularly those with mild cognitive impairment.	Neuropsychological cognitive tests in primary studies (not detailed in summary).
Rice, et al. (2024)	Older adults participating in structured dance interventions	Physical	Balance and mobility	Dance interventions targeting older adults commonly report improvements in balance outcomes, particularly when sessions include dynamic weight shifts, turns, and multi-directional stepping.	TUG, Berg Balance, 6MWT, Gait speed
Rice, et al. (2024)	Older adults participating in structured dance interventions	Physiological	Cardiorespiratory Fitness	Across interventions, improved mobility and functional movement are frequently reported alongside balance changes.	Narrative synthesis of diverse instruments across studies, including balance tests, mobility and gait measures, cognitive tests, mood and quality-of-life questionnaires, and participation or social functioning scales.
Rice, et al. (2024)	Older adults participating in structured dance interventions	Cognitive	Cognitive function	Dance shows potential cognitive benefits, especially in executive function.	TMT, MoCA, Digit Span, Stroop

Rice, et al. (2024)	Older adults participating in structured dance interventions	Psychological	Mood	Many interventions describe improvements in mood/affect and enjoyment, with social and music components frequently proposed as key mechanisms.	Geriatric Depression Scale (GDS), Parkinson's Disease Questionnaire (PDQ-39), SF-12 Health Survey
Rinonapoli, et al. (2020)	Children, adolescents, and adults participating in various dance genres (e.g., ballet, contemporary, ballroom)	Physical	Injury risk and musculoskeletal health	The review primarily documents patterns and rates of dance-related injuries rather than positive health effects. It underscores that while dance has health benefits, it is associated with a notable risk of overuse and acute musculoskeletal injuries, particularly in intensive or professional contexts.	Injury surveillance systems, medical records, and epidemiological reporting in primary studies.
Rodrigues-Krause, et al. (2019)	Older adults (>55) with or without health conditions	Physical	Balance	Dance training is associated with improved static and dynamic balance in older adults, relevant for reducing fall risk.	Clinical balance and functional mobility tests (various, not consistently specified)
Rodrigues-Krause, et al. (2019)	Older adults (>55) with or without health conditions	Physical	Gait	Dance interventions improve gait characteristics and muscle strength, supporting functional capacity and independence.	Gait and strength tests in underlying studies (unspecified in summary).
Rodrigues-Krause, et al. (2019)	Older adults (>55) with or without health conditions	Physiological	Metabolic risk markers	Dance is associated with improvements in lipid profile, glycemic control, blood pressure, and body composition in at-risk adults.	Clinical metabolic markers (lipids, glucose, blood pressure, body composition).
Rodríguez & Paris-García (2022)	Older adults (approx. 60–93 years), generally healthy or with mild mobility limitations	Physical	Gait speed	Dance programmes in older adults commonly improve spatiotemporal gait parameters (including gait speed and stride characteristics) and functional mobility across several included trials.	Gait analysis; functional and balance tests such as Timed Up and Go (TUG), Berg Balance Scale (BBS); lower limb strength tests

					such as Five-Times-Sit-to-Stand and range-of-motion assessments.
Rodríguez & Paris-Garcia (2022)	Older adults (approx. 60–93 years), generally healthy or with mild mobility limitations	Physical	Balance	Across included studies, dance participation is associated with improvements in static and dynamic balance measures in older adults.	Gait analysis; functional and balance tests such as Timed Up and Go (TUG), Berg Balance Scale (BBS); lower limb strength tests such as Five-Times-Sit-to-Stand and range-of-motion assessments.
Rodríguez & Paris-Garcia (2022)	Older adults (approx. 60–93 years), generally healthy or with mild mobility limitations	Physical	Muscle strength	Included trials suggest dance can improve lower-limb strength and related functional performance (e.g., chair-stand type tasks) in older adults.	Gait analysis; functional and balance tests such as Timed Up and Go (TUG), Berg Balance Scale (BBS); lower limb strength tests such as Five-Times-Sit-to-Stand and range-of-motion assessments.
Rodríguez & Paris-Garcia (2022)	Older adults (approx. 60–93 years), generally healthy or with mild mobility limitations	Physical	Mobility	Dance programmes are linked with better functional mobility and lower-body physical function in older adults, with effects varying by dance type and dose.	Gait analysis; functional and balance tests such as Timed Up and Go (TUG), Berg Balance Scale (BBS); lower limb strength tests such as Five-Times-Sit-to-Stan

					d and range-of-motion assessments.
Rodríguez-Bernal & Padilla Moledo (2022)	Pregnant women	Physical	Birth outcomes	Evidence summarized in the review suggests dance during pregnancy does not worsen key obstetric outcomes and may be associated with favourable indicators in some studies, though conclusions are tentative.	Obstetric outcomes (e.g., gestational duration, birth weight) where reported.
Rodríguez-Bernal & Padilla Moledo (2022)	Pregnant women	Physical	Maternal fitness	The systematic review suggests prenatal dance can be a feasible form of moderate physical activity and may improve maternal physical fitness and functional wellbeing in some studies.	Varied (fitness and obstetric outcomes).
Rodríguez-Bernal & Padilla Moledo (2022)	Pregnant women	Psychological	Stress/anxiety	Several included studies report reductions in stress and/or anxiety and improved mood among pregnant participants engaging in structured dance programmes.	Psychological scales varied by study.
Salihu, et al. (2025)	Older adults with mild cognitive impairment in structured dance programs	Cognitive	Global cognition	Dance programs sometimes yield small improvements or stabilization of global cognition compared with passive/usual care controls in people with mild cognitive impairment, but findings are not consistently significant.	Global cognitive screening tools such as MMSE or MoCA.
Salihu, et al. (2025)	Older adults with dementia participating in dance-based activities	Cognitive	Global cognition	For people with established dementia, dance activities most often lead to maintenance rather than clear improvement of global cognition relative to control conditions, with many studies reporting no significant between-group differences.	Cognitive screening tests such as MMSE administered pre- and post-intervention.
Salihu, et al. (2025)	Older adults with dementia or mild cognitive impairment in	Cognitive	Memory and executive function	Dance shows inconsistent or null effects on memory and executive function outcomes relative to controls.	Domain-specific neuropsychological tests (varies).

	dance-based interventions				
Sango et al. (2024)	Adolescents in dance programs	Social	Sense of belonging	Dance participation is consistently linked to stronger sense of belonging in adolescents.	Qualitative interviews; participation and retention indicators
Sango et al. (2024)	Adolescents in dance programs	Psychological	Self-esteem	Adolescents report enhanced self-esteem and more coherent identity through dance.	Self-esteem questionnaires; narrative data
Sango et al. (2024)	Adolescents in dance programs	Social	Social Integration	Dance allowed migrant pupils to feel accepted and respected by others; pupils became less shy and more confident through dance	Qualitative research
Senter, et al. (2024)	People living with Parkinson's disease involved in dance-based programs	Psychological	Mood, confidence, and sense of self	Qualitative synthesis indicates that dance-based programs are experienced as uplifting, enhancing mood, enjoyment, confidence, and a positive sense of identity beyond illness among people with Parkinson's disease.	Qualitative interviews and focus groups synthesized using meta-ethnography.
Senter, et al. (2024)	People living with Parkinson's disease participating in dance classes	Social	Social connection and belonging	Dance classes foster social connection, feelings of belonging, and supportive relationships among participants and between participants and instructors.	Participant narratives and stakeholder accounts in qualitative studies.
Senter, et al. (2024)	People living with Parkinson's disease in dance-based programs	Physical	Perceived mobility and balance	Participants report perceived improvements in movement, balance, and body awareness, experiencing dance as a way to move more freely despite Parkinson's symptoms.	Self-reported perceptions in qualitative interviews; not primarily quantified in this synthesis.
Shanahan, et al. (2015)	People with Parkinson's disease	Physical	Balance and mobility	Multiple trials show improvements in balance and mobility in people with PD after dance programs.	BBS, Mini-BESTest, TUG, Functional Reach Test

Shanahan, et al. (2015)	People with Parkinson's disease	Physical	Endurance	Increased endurance measured by 6-Minute Walk Test in dance groups, with gains up to ~59 meters	6-Minute Walk Test
Shanahan, et al. (2015)	People with Parkinson's disease	Psychological	Overall quality of life (total score)	Several studies report improved quality of life following dance.	PD-specific QoL scales
Sheppard & Broughton (2020)	Healthy children, adults, and older adults	Psychological	Wellbeing	Increased life satisfaction and sense of purpose.	Life satisfaction surveys, mindfulness scales
Sheppard & Broughton (2020)	Healthy children, adults, and older adults	Cognitive	Cognitive function	Improved attention switching and cognitive flexibility (especially in dance groups).	Attention, working memory, executive function tests
Sheppard & Broughton (2020)	Healthy children, adults, and older adults	Social	Social connectedness	Active participation in music and dance is commonly linked to social connectedness, participation, and community engagement outcomes.	Self-report wellbeing and mood scales, social participation questionnaires
Sheppard & Broughton (2020)	Healthy children, adults, and older adults	Physical	Physical fitness	Better balance and posture, reducing fall risk in older adults. Increased physical fitness (strength, endurance, cardiorespiratory health).	Physical fitness/activity measures across primary studies.
Sherrington, et al. (2019)	Older adults	Physical	Falls and fall risk	Structured exercise programs reduce the rate of falls and the number of people experiencing falls among older adults living in the community. Dance-based or rhythm/balance-focused activities are consistent with the types of multi-component exercise shown to be effective, though dance per se is not separately meta-analyzed.	Prospectively recorded falls and fall-related outcomes across randomized controlled trials.
Silva, et al. (2018)	Older adults (75–86 years)	Psychological	Enjoyment / affective response	Enjoyment is generally reported as positive but often measured with single items; evidence is not conclusive.	Physical Activity Enjoyment Scale or single-item enjoyment ratings

Silva, et al. (2018)	Older adults (75–86 years)	Psychological	Fear of falling (confidence)	No significant pooled effect on fear of falling overall; isolated trials report improvement.	FES-I, Icon-FES
Sooktho, et al. (2022)	Healthy older adults	Physical	Balance	Dance programs significantly improve balance compared with control conditions.	Balance scales pooled across RCTs and trials
Sooktho, et al. (2022)	Healthy older adults	Physical	Strength	Meta-analysis reports moderate positive effects of dance on lower-limb strength tasks.	Chair rise tests; leg strength measures
Sooktho, et al. (2022)	Healthy older adults	Physiological	Endurance	Dance is associated with improved functional endurance or aerobic capacity.	6-minute walk; step tests
Storm, et al. (2018)	Adolescents (approx 8–18) including dancers (often ballet/pre-professional)	Physical	Female puberty-related laxity and ACL risk	Evidence links post-pubertal increases in joint laxity and neuromuscular control differences in females with increased ACL injury risk (sport-heavy evidence base).	Laxity indices; DVJ/biomechanics; injury records
Suryadi, et al. (2024)	Older adults	Cognitive	Cognition	The review reports that exercise in older age is frequently associated with benefits for cognitive performance (including executive function and memory) in many studies, though effects vary by modality and participant characteristics.	Cognition assessed via varied neuropsychological tests.
Suryadi, et al. (2024)	Older adults	Physical	Physical function	The literature review summarizes that structured exercise interventions in older adults can improve physical function (e.g., strength, balance, mobility) and reduce functional decline when programmes are appropriately dosed and progressed.	Primary studies use varied functional tests (strength, balance, gait).
Swain, et al. (2019)	Dancers across genres (ballet, contemporary/modern, musical theatre etc.), children to adults	Physical	LB injury incidence	Incidence reported around ~0.53–0.78 per 1000 dance-hours (where exposure-based estimates available).	Injury surveillance with exposure (dance-hours)

	(approx 8–55), including pre-professional and professional cohorts.				
Swain, et al. (2019)	Dancers across genres (ballet, contemporary/modern, musical theatre etc.), children to adults (approx 8–55), including pre-professional and professional cohorts.	Physical	LBP prevalence (point/12-month/lifetime)	Reported prevalence ranges: point ~17–39%, 12-month ~41–82%, lifetime ~17–88% (wide ranges across studies).	Questionnaires/medical records; varied case definitions
Swain, et al. (2019)	Dancers across genres (ballet, contemporary/modern, musical theatre etc.), children to adults (approx 8–55), including pre-professional and professional cohorts.	Physiological	Risk factor: prior LBP	History of prior LBP is a consistent predictor of future LBP episodes.	Risk factor analyses (varied)
Tao, et al. (2021)	People with dementia	Cognitive	Dementia	The review describes evidence that dance-based interventions for people with dementia can support cognitive functioning and/or slow cognitive decline in some studies, though results vary by programme and outcome measure.	Cognitive tests varied across included studies.
Tao, et al. (2021)	People with dementia	Psychological	Mood	Dance participation is reported to improve mood and reduce agitation or behavioural	Behavioral symptom scales varied across studies.

				symptoms in some dementia studies, alongside increased enjoyment.	
Tao, et al. (2021)	People with dementia	Social	Social engagement	Group dance activities are described as promoting social engagement and interaction for people with dementia, which may contribute to perceived quality of life.	Often qualitative reports and/or QOL scales.
Tao, et al. (2022)	Children and adolescents (up to 18 years); includes both healthy and clinical populations across included studies	Psychological	Mental health and psychosocial outcomes	Dance interventions were linked to reduced depressive symptoms and emotional distress and to improvements in perceived competence/self-esteem and social relationships; findings were sometimes mixed and often based on self-report measures.	SCL-90-R; Perceived Competence Scale; self-rated health; emotional distress questionnaires; self-efficacy scales; social/behavioral assessments (varied by study)
Tao, et al. (2022)	Children and adolescents (up to 18 years); includes both healthy and clinical populations across included studies	Physiological	Physiological and physical performance outcomes	Across included studies, dance interventions were associated with improvements in physical activity levels, motor development/skills, fitness, sleep quality, and reduced fatigue and pain in some populations; effects on BMI/body weight were not consistently significant.	BMI; physical activity levels; heart rate; blood pressure; body composition; Four-Square Step Test; TGMD-2; exercise load monitoring; plasma serotonin/dopamine (reported in some studies)
Texeira Da Trinidad, 2024	People with disabilities (varied; inclusive dance contexts)	Social	Inclusion & participation	The integrative review reports that inclusive dance practices can enhance participation, empowerment, and a sense of belonging for people with disabilities, particularly in community and educational contexts.	Primarily qualitative/observational outcomes across studies.
Texeira Da Trinidad, 2024	People with disabilities (varied; inclusive dance contexts)	Psychological	Self-efficacy & agency	Dance is discussed as supporting self-efficacy, agency, and identity expression among disabled participants, with potential benefits for wellbeing.	Often interview-based or narrative outcomes.

Tomaszewski, et al. (2023)	Adults with psychological trauma (e.g., PTSD, complex trauma)	Psychological	Trauma-related symptoms (PTSD, distress)	The review finds that dance/movement therapy is generally associated with reductions in trauma-related symptoms, including PTSD symptom severity and emotional distress, in adults with psychological trauma.	Standardized symptom scales (e.g., PTSD checklists, distress measures) and qualitative reports from primary studies.
Tomaszewski, et al. (2023)	Adults with psychological trauma (e.g., PTSD, complex trauma)	Psychological	Emotion regulation and body awareness	Participants often report improved ability to regulate emotions, increased body awareness, and a greater sense of safety in their own bodies as a result of dance/movement therapy.	Qualitative interviews and self-report questionnaires on emotion regulation and body experience.
Tomaszewski, et al. (2023)	Adults with psychological trauma (e.g., PTSD, complex trauma)	Social	Interpersonal connection and support	Group-based dance therapy can foster feelings of connection, shared understanding, and social support among trauma survivors.	Participant narratives and group process observations in included studies.
Wang, et al. (2022)	People with mild cognitive impairment (MCI) or dementia in dance-based interventions	Psychological	Depression	Dance-based interventions significantly reduce depressive symptoms in people with MCI or dementia, with small but meaningful post-intervention improvements.	Geriatric Depression Scale (GDS); Rating Anxiety in Dementia (RAID) depression-related items.
Wang, et al. (2022)	People with MCI or dementia receiving dance-based programs	Psychological	Anxiety	One included study suggested a trend toward reduced anxiety symptoms with dance, though results were not statistically significant.	Rating Anxiety in Dementia (RAID).
Wang, et al. (2022)	People with MCI or dementia in dance/movement-based activities	Psychological	Mood and neuropsychiatric symptoms	Dance-based interventions are associated with improved mood and reductions in certain neuropsychiatric symptoms such as agitation and distress.	Neuropsychiatric symptom scales in primary trials (not consistently specified).
Wang, et al. (2022)	People with MCI or dementia participating in	Social	Social engagement and interaction	Dance-based interventions foster social engagement and interaction, providing	Social functioning typically reported descriptively or via

	group dance sessions			opportunities for shared activity and connection in this population.	secondary scales in primary studies.
Waugh, et al. (2024)	Older adults (≥55)	Physical	Motor function	Physical and motor functioning demonstrated statistically significant improvements after group dancing in 48.5% of 495 total tests conducted.	Measures of static and dynamic balance, mobility and agility, gait, flexibility, and functional reach.
Waugh, et al. (2024)	Older adults (≥55)	Physiological	Cardiovascular health / aerobic fitness	Cardiovascular endurance and strength showed improvements after group dancing in 60.2% of 108 total tests	walking and stepping endurance, VO2 capacity
Yadav, et al. (2024)	Adults	Physiological	Biomarkers of stress and immune function (salivary markers)	dance can lead to increased levels of serotonin, nitric oxide, High-Density Lipoprotein (HDL) cholesterol, Low-Density Lipoprotein (LDL) cholesterol, and estrogen hormones, while reducing serum glucose, LDL cholesterol, serum triglycerides, and dopamine levels.	Laboratory analysis of saliva (e.g., cortisol, IgA) in primary studies summarized narratively.
Yoong, et al. (2024)	Older adults	Psychological	Enjoyment, motivation, and mood	Qualitative synthesis indicates that older adults generally find dance exergames enjoyable and motivating, with reports of improved mood, fun, and engagement compared with more traditional exercise.	Qualitative interviews and focus groups; thematic analysis of participant narratives in included studies.
Yoong, et al. (2024)	Older adults	Social	Social interaction and connectedness	Dance exergames can foster social interaction, feelings of connectedness, and shared activity when played with peers or family, supporting social wellbeing.	Qualitative reports and thematic coding of social experiences.
Yoong, et al. (2024)	Older adults	Physical	Perceived physical activity and balance	Participants often perceive dance exergames as a way to be more physically active and sometimes report perceived improvements in balance or mobility, even though objective measures are limited in the qualitative literature.	Self-reported perceptions in qualitative interviews; occasional use of physical function tests in primary studies.

Zafeiroudi (2023)	Healthy adults	Social	Social wellness / social-emotional competence	Dance participation was associated with enhanced social wellness and social-emotional competence, including stronger social connectedness, improved relationships, and reduced social stereotypes in some studies.	Self-report questionnaires/scales for social connectedness and social support; qualitative interviews; behavioral observation of social interaction; autobiographical memory/social contact assessments
Zafeiroudi (2023)	Healthy adults	Psychological	Mood / stress / emotional regulation	Engaging in dance was associated with improved mood and emotional regulation and with reduced stress-related outcomes (including changes in stress-related biology in some studies).	Mood and affect scales; stress/anxiety self-report scales; physiological markers (e.g., stress hormones/endorphin-related markers); pre-post comparisons
Zafeiroudi (2023)	Healthy adults	Cognitive	Memory / cognitive processing / creativity	Dance participation was linked to cognitive benefits such as improved memory and cognitive processing, and supported brain health via engagement of neural circuits in some studies.	Cognitive tests (memory and executive function tasks); autobiographical memory measures; neurological measures (e.g., neuroimaging/brain activity where used); pre-post comparisons
Zafeiroudi (2023)	Healthy adults	Psychological	Self-confidence / self-efficacy	Dance participation was associated with increased self-confidence, improved self-perception, and higher self-efficacy (greater perceived ability to handle daily challenges).	Self-esteem/self-confidence questionnaires; self-efficacy scales; qualitative interviews; pre-post comparisons

Zhang (2021)	Communities engaged in Chinese dances	Social	Spiritual and Social connection	Chinese mass dancing is linked with the formation and maintenance of the physical and mental health	Ethnographic description; qualitative analysis of dance philosophy
Zhang, et al. (2019)	Older adults participating in Chinese square dance	Cognitive	Global cognitive function	Participation in Chinese square dance is associated with improvements in global cognitive function in empty-nest elderly compared with baseline or usual activities.	Cognitive screening tests used in the trial (e.g., Mini-Mental State Examination or similar community cognitive assessment scales).
Zhang, et al. (2019)	Older adults participating in Chinese square dance	Psychological	Loneliness and emotional wellbeing	Engagement in group Chinese square dance may alleviate feelings of loneliness and support emotional wellbeing among empty-nest elderly, partly via social interaction and group participation.	Self-report scales of loneliness or emotional status used in the study (not consistently detailed in the snippet).

## **Panorama general del corpus**

El corpus final analizado estuvo compuesto por 201 entradas analíticas, derivadas de 77 artículos de revisión que examinan la relación entre danza y bienestar. El conjunto de datos se organizó mediante la codificación de cada entrada según una Dimensión de Bienestar (Wellbeing\_Dimension) y un Elemento de Bienestar (Wellbeing\_Element) más específico. Esta estructura analítica permite examinar no solo la amplitud de los dominios de bienestar abordados en la literatura sobre danza, sino también los constructos concretos a través de los cuales se operacionaliza empíricamente su impacto.

Cada entrada corresponde a un resultado o conjunto de resultados relevantes codificados a partir de los estudios incluidos en dichas revisiones. En consecuencia, un mismo artículo de revisión puede contribuir con más de una entrada, ya sea porque reporta hallazgos en múltiples dimensiones de bienestar, o porque presenta más de un hallazgo distinguible dentro de una misma dimensión, dependiendo de la relevancia analítica y la fuerza de los resultados reportados.

Es importante subrayar que el número de entradas derivadas de cada artículo no refleja su peso cuantitativo, sino su contribución conceptual y empírica al análisis del impacto de la danza en el bienestar. En el caso de revisiones que comparan la danza con otras modalidades de ejercicio físico, únicamente se extrajeron y codificaron los resultados específicamente atribuibles a la danza, excluyendo aquellos correspondientes al ejercicio en general. Como resultado, algunos artículos contribuyeron con un número reducido de entradas analíticas (por ejemplo, una o dos), cuando la danza constituía solo una parte del enfoque de la revisión.

Por el contrario, aquellas revisiones cuyo objeto de estudio fue la danza de manera directa, y que abordaron su impacto desde una perspectiva integral y explícitamente multidimensional, contribuyeron con un mayor número de entradas, en muchos casos abarcando varios dominios de bienestar simultáneamente. Este enfoque permitió capturar la heterogeneidad real del campo, respetando tanto la especificidad de los hallazgos como la diversidad de marcos teóricos y metodológicos presentes en la literatura, sin imponer una equivalencia artificial entre estudios con alcances analíticos distintos.

Desde una perspectiva general, el corpus muestra una alta diversidad tanto en los diseños metodológicos como en los tipos de resultados reportados. No obstante, el análisis permite identificar patrones claros en cuanto a las dimensiones de bienestar más estudiadas en la literatura sobre danza, así como aquellas que aparecen de manera más marginal o subrepresentada. En las secciones siguientes, estos patrones se presentan de forma sistemática

mediante una síntesis cuantitativa y visual de la distribución de entradas por dominio de bienestar.

### **Distribución de entradas por dimensión de bienestar**

La Tabla 2 presenta la distribución de las 201 entradas analizadas según la dimensión de bienestar a la que se adscriben. Para facilitar la interpretación de los datos, las dimensiones se agruparon en categorías de frecuencia alta, moderada y baja, definidas en función de la distribución observada del corpus.

Dimensión de bienestar	Número de entradas	% del total	Categoría de frecuencia
Physical	68	33.8 %	Alta
Psychological	58	28.9 %	Alta
Social	32	15.9 %	Moderada
Cognitive	22	10.9 %	Baja
Physiological	21	10.4 %	Baja
Total	201	100 %	—

Tabla 2. Distribución de entradas por dimensión de bienestar

*Nota.*

Se considera frecuencia alta a aquellas dimensiones con 50 o más entradas, frecuencia moderada a aquellas con 30–49 entradas, y frecuencia baja a aquellas con menos de 30 entradas. Estas categorías se utilizan con fines analíticos y no implican una jerarquización normativa entre dimensiones de bienestar.

Como se observa en la Tabla 2, los resultados muestran un claro predominio de las dimensiones física y psicológica, que concentran conjuntamente más de la mitad de las entradas del corpus. Este patrón sugiere que la danza es conceptualizada y evaluada predominantemente como una intervención orientada al funcionamiento corporal, la condición física y la salud mental, reforzando su tratamiento frecuente como una forma de ejercicio ampliado que integra componentes expresivos y emocionales.

La dimensión social ocupa una posición intermedia, con una presencia moderada en el corpus. Si bien numerosos estudios reconocen explícitamente el carácter social de la danza —en

términos de interacción, participación grupal y sentido de pertenencia—, estos aspectos tienden a aparecer con menor sistematicidad en la operacionalización de resultados, y con frecuencia se reportan mediante medidas cualitativas o instrumentos no estandarizados.

Por el contrario, las dimensiones cognitiva y fisiológica presentan una frecuencia baja. En el caso del bienestar cognitivo, los estudios suelen centrarse en poblaciones específicas, como personas mayores o individuos con deterioro cognitivo leve, y emplean una variedad de constructos y pruebas que dificultan la comparación directa entre resultados. En cuanto a la dimensión fisiológica, aunque algunos estudios incorporan marcadores objetivos (por ejemplo, variables cardiovasculares o metabólicas), estos aparecen de forma relativamente marginal en el conjunto del corpus.

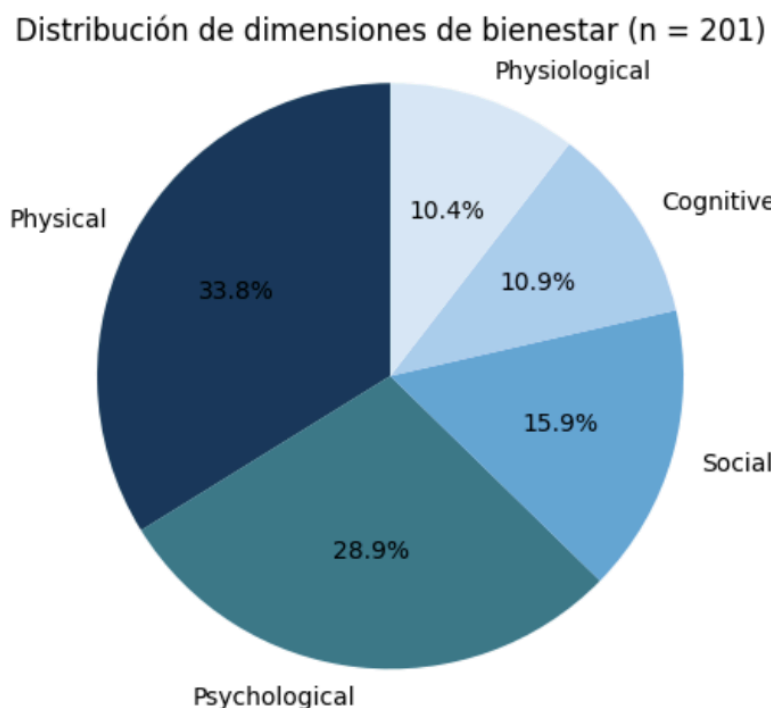


Figura 1. Porcentaje de efectos por dominio

Un elemento recurrente identificado en el análisis es que la mayoría de los estudios reportan algún tipo de limitación metodológica, ya sea relacionada con el tamaño muestral, la duración de las intervenciones, la ausencia de grupos control activos o la heterogeneidad de las medidas utilizadas. Dado que estas limitaciones suelen afectar al diseño global del estudio más que a hallazgos específicos, se optó por abordarlas de manera sintética en la descripción general de los resultados, en lugar de asignarlas como una categoría independiente por entrada analítica. Así, se opta por mantener el foco en los patrones de conceptualización y medición del bienestar, sin

sobrerrepresentar limitaciones que, si bien son importantes para la interpretación crítica del corpus, no distinguen de manera sustantiva entre dimensiones o tipos de resultados.

#### 2. 4. 3. La relación entre danza y bienestar reportada por dimensión

##### *Dominio físico*

El dominio físico (n= 68; 33.8 %) constituye el conjunto más amplio de resultados identificados en el corpus, con 68 entradas, lo que representa aproximadamente el 33.8 % del total de las extracciones analíticas. Este dominio agrupa hallazgos relacionados con la función motora, la movilidad, la fuerza, el equilibrio, la capacidad funcional y la prevención de caídas, particularmente en poblaciones adultas mayores y en personas con condiciones neurológicas (Ver Tabla 3).

Elemento de bienestar físico	Síntesis de aspectos evaluados	Poblaciones principalmente estudiadas
Equilibrio postural	Equilibrio estático y dinámico; control postural	Adultos mayores; Parkinson; poblaciones neurológicas
Movilidad funcional y marcha	Marcha; velocidad; simetría; movilidad general	Adultos mayores; Parkinson; rehabilitación neurológica
Fuerza y condición física	Fuerza muscular; resistencia; capacidad funcional	Adultos mayores; población general
Función motora y capacidad de movimiento	Coordinación; planificación motora; TUG; nivel de actividad física (PA, MVPA)	Parkinson; adultos mayores; niños y adolescentes
Autonomía funcional	Actividades de la vida diaria; independencia	Adultos mayores; poblaciones clínicas
Dolor y fatiga física	Intensidad del dolor; impacto funcional; fatiga	Fibromialgia; cáncer; dolor crónico

Tabla 3. Resumen de hallazgos del dominio físico

Como se sintetiza en la Tabla 3, los elementos físicos más frecuentemente evaluados incluyen el equilibrio postural, la movilidad y la marcha, la fuerza y condición física, la función motora y capacidad de movimiento, la autonomía funcional, así como el dolor y la fatiga física. Estos elementos no aparecen de forma aislada, sino que suelen reportarse de manera conjunta, reflejando el carácter integrado de la danza como intervención corporal compleja (Greco et al., 2021; Prudente et al., 2024).

El equilibrio postural, tanto estático como dinámico, emerge como uno de los resultados más sólidamente documentados dentro del dominio físico. La evidencia muestra que los programas de danza producen mejoras significativas en el control postural en comparación con condiciones control, con efectos particularmente relevantes en adultos mayores y personas con enfermedad de Parkinson (Sooktho et al., 2022; Shanahan et al., 2015; Chen et al., 2020). Estas mejoras se observan de manera consistente en medidas clínicas estandarizadas como la Berg Balance Scale (BBS), el Mini-BESTest, el Timed Up and Go (TUG) y pruebas de alcance funcional, así como en evaluaciones instrumentales de oscilación postural mediante plataformas de fuerza (Clarke et al., 2018; Gronek et al., 2021). En términos funcionales, los cambios se traducen en una reducción del riesgo de caídas y en un mayor control del cuerpo en situaciones de demanda motora variable, especialmente cuando las intervenciones incorporan desplazamientos multidireccionales, cambios de peso y giros (Rice, et al., 2024; Bahramian et al., 2023).

La movilidad funcional y la marcha constituyen otro núcleo central del dominio físico. Las revisiones analizadas reportan mejoras en parámetros de la marcha como velocidad, simetría y estabilidad, así como en pruebas de movilidad ampliamente utilizadas en contextos clínicos, como el Timed Up and Go y la Six-Minute Walk Test (6MWT) (Shanahan et al., 2015; Rodríguez & Paris-García, 2022; Jingting Lu, 2024). En poblaciones con enfermedad de Parkinson, la danza se asocia con mejoras en la iniciación del movimiento, la fluidez de la marcha y la estabilidad postural, efectos que suelen atribuirse al uso de señalización rítmica y a la práctica repetida de secuencias motoras complejas (McMahon et al., 2020; Karpodini, et al., 2022; Carapellotti et al., 2020).

La fuerza y la condición física también muestran efectos positivos consistentes, especialmente en adultos mayores. Meta-análisis indican efectos pequeños a moderados sobre la fuerza de las extremidades inferiores y la resistencia funcional, evaluados mediante pruebas como Five-Times Sit-to-Stand, levantarse de la silla en 30 segundos o caminatas cronometradas (Sooktho et al., 2022; Ou et al., 2022; Rodríguez & Paris-García, 2022). Estos cambios son clínicamente relevantes, ya que contribuyen al mantenimiento de la independencia y a la

prevención del deterioro funcional asociado al envejecimiento (Sheppard & Broughton, 2020; Clifford et al., 2023).

Un elemento transversal identificado en la literatura es la función motora y la capacidad de movimiento, que integra aspectos de coordinación, planificación motora y nivel general de actividad física. En este sentido, la danza no solo mejora el desempeño en tareas motoras específicas (como las estudiadas a partir del UPDRS-III en Parkinson) sino que también se asocia con incrementos en los niveles generales de actividad física, incluyendo actividad moderada a vigorosa en niños, adolescentes y adultos mayores (Ernst et al., 2023; Atencia-Rodríguez et al., 2024; Dos Santos et al., 2021). Este hallazgo posiciona a la danza como una estrategia viable para promover el movimiento sostenido y contrarrestar el sedentarismo, particularmente en poblaciones con baja adherencia a programas de ejercicio convencionales. Así mismo, la autonomía funcional, entendida como la capacidad para realizar actividades de la vida diaria, aparece como un resultado derivado de las mejoras combinadas en equilibrio, fuerza y movilidad. Diversas revisiones reportan incrementos en la independencia funcional y en dominios de calidad de vida relacionados con la movilidad, evaluados mediante instrumentos como el PDQ-39, escalas de actividades de la vida diaria y pruebas funcionales, especialmente en adultos mayores y poblaciones clínicas (Chen et al., 2020; McNeely et al., 2015; Lima et al., 2023).

El dominio físico incluye también evidencia relevante sobre dolor y fatiga física. En poblaciones con dolor crónico, como la fibromialgia, las revisiones muestran reducciones estadísticamente significativas en la intensidad del dolor y en su impacto funcional, evaluadas mediante escalas como la Visual Analog Scale (VAS) y el Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) (Murillo-García et al., 2018; Altamirano Quevedo et al., 2021). Asimismo, en contextos oncológicos, algunos estudios reportan disminuciones en la fatiga relacionada con el cáncer, medida mediante instrumentos como FACT-F o escalas multidimensionales de fatiga (Greco et al., 2021). Aunque los mecanismos subyacentes no se encuentran plenamente esclarecidos, se sugiere que la combinación de movimiento rítmico, regulación del esfuerzo y disfrute corporal puede modular la percepción del dolor y mejorar la tolerancia física al ejercicio (Hickman et al., 2022).

El dominio físico también refleja con claridad la alta diversidad de la literatura, tanto en los estilos de danza evaluados (por ejemplo, tango, danzas folklóricas, ballet, programas recreativos o terapéuticos) como en la duración, frecuencia e intensidad de las intervenciones. Esta heterogeneidad metodológica limita la comparación directa de tamaños del efecto y dificulta el establecimiento de recomendaciones dosificadas precisas, a pesar de la consistencia general de

los resultados positivos reportados (Prudente et al., 2024; Waugh et al., 2024). Asimismo, revisiones centradas en contextos profesionales subrayan la importancia de considerar estrategias de progresión y manejo de carga, dado el riesgo de lesiones musculoesqueléticas asociado a prácticas de alta intensidad o volumen (Rinonapoli et al., 2020; Fuller et al., 2020).

### *Dominio psicológico*

El dominio psicológico (n = 58; 28.9 %) constituye el segundo conjunto más amplio de resultados identificados en el corpus, con 58 entradas analíticas, lo que representa aproximadamente el 28.9 % del total. Se resumen los hallazgos en la Tabla 4.

Elemento de bienestar psicológico	Síntesis de aspectos evaluados	Poblaciones principalmente estudiadas
Síntomas depresivos y ansiosos	Depresión; ansiedad; distrés psicológico; malestar emocional	Adultos mayores; Parkinson; deterioro cognitivo; poblaciones clínicas
Estrés psicológico	Estrés percibido; respuestas al estrés; indicadores de carga emocional	Adultos; embarazo; poblaciones clínicas
Estado de ánimo	Cambios en el estado de ánimo; apatía; síntomas conductuales y emocionales	Demencia; Parkinson; adultos mayores
Autoestima y autoconcepto	Autoestima; autovaloración; confianza	Adolescentes; adultos mayores; población general; Parkinson
Regulación emocional	Identificación, expresión y regulación de emociones, soledad	Adultos; poblaciones clínicas, adultos mayores
Conciencia corporal	Percepción corporal; relación con el cuerpo; imagen corporal	Parkinson; dolor crónico, poblaciones con cáncer
Calidad de vida	Calidad de vida general y específica de la condición; bienestar subjetivo	Adultos mayores; Parkinson; poblaciones clínicas
Trauma psicológico	Síntomas traumáticos; malestar emocional asociado	Adultos

Tabla 4. Resumen de hallazgos del dominio psicológico

La evidencia sintetizada confirma que el bienestar psicológico ocupa un lugar central en la literatura que examina la relación entre danza y bienestar. La mayoría de los estudios incluidos abordan esta dimensión a través de variables psicológicas operacionalizadas de manera

estandarizada, tales como depresión, ansiedad, estrés percibido, autoestima, autoeficacia y calidad de vida relacionada con la salud (Prudente et al., 2024; Podolski et al., 2023; Zafeiroudi, 2023). Este enfoque, predominante en revisiones sistemáticas y meta-análisis, tiende a conceptualizar la danza como una intervención orientada a la modificación de síntomas o al fortalecimiento de recursos psicológicos medibles, y reporta, en términos generales, efectos positivos, particularmente en poblaciones clínicas, personas mayores y otros grupos en situación de vulnerabilidad (McNeely et al., 2015; Liu et al., 2021; Cheng et al., 2024).

Desde una perspectiva estrictamente empírica, los resultados más frecuentemente reportados corresponden a reducciones en síntomas depresivos y ansiosos, así como a mejoras en el estado de ánimo, el estrés percibido y la calidad de vida (Altamirano Quevedo et al., 2021; Wang et al., 2022; Ou et al., 2022). Estos efectos se observan de manera consistente en estudios con personas mayores, individuos con enfermedad de Parkinson, deterioro cognitivo leve, demencia, dolor crónico y poblaciones comunitarias (Greco et al., 2021; Shanahan et al., 2015; Rice, et al., 2024). En menor medida, pero de forma recurrente, se documentan incrementos en la autoestima, la autoeficacia, la confianza en el movimiento y la satisfacción con la vida (Caçada & Gilham, 2022; Sango et al., 2024; Zafeiroudi, 2023). Los instrumentos de evaluación más utilizados incluyen escalas estandarizadas de depresión y ansiedad (por ejemplo, GDS, BDI, HADS), medidas de calidad de vida general o específica de la enfermedad (como SF-36, PDQ-39 o EuroQoL-5D), así como cuestionarios de bienestar psicológico, afecto y autopercepción corporal (Prudente et al., 2024; McNeely et al., 2015). En general, la evidencia cuantitativa sugiere que la danza se asocia con mejoras psicológicas de magnitud pequeña a moderada, comparables y en muchos casos superiores a otras modalidades de actividad física o intervenciones psicosociales (Fong Yan, et al., 2024; Podolski et al., 2023).

De forma paralela, aunque con menor presencia y menor nivel de sistematización, se identifica un conjunto de estudios —principalmente cualitativos o de métodos mixtos— que describen efectos psicológicos vinculados a la experiencia vivida de la práctica dancística. En estas investigaciones, la danza aparece asociada a procesos como el aumento de la conciencia corporal, la regulación emocional encarnada, la recuperación de la confianza en el movimiento, la agencia personal, la autoexpresión y la construcción o reconfiguración de la identidad (Hickman et al., 2022; Tomaszewski et al., 2023; Chappell et al., 2021). Estos aspectos suelen presentarse como hallazgos emergentes o como mecanismos explicativos del impacto psicológico de la danza, más que como resultados primarios evaluados mediante instrumentos psicométricos estandarizados (DeJesus, et al., 2020; Texeira da Trindade, 2024).

El corpus revela entonces que, si bien el bienestar psicológico es una de las dimensiones más ampliamente estudiadas, su abordaje se encuentra fuertemente concentrado en indicadores cuantificables y comparables, mientras que los procesos experienciales y corporizados permanecen relativamente subrepresentados y escasamente integrados en marcos teóricos y herramientas de evaluación consolidadas.

### *Dominio social*

El dominio social (n = 32; 15.9 %) representa una dimensión relevante del corpus analizado, aunque menos ampliamente estudiada que los dominios físico y psicológico. Las 32 entradas analíticas correspondientes a este dominio equivalen aproximadamente al 15.9 % del total de resultados codificados, lo que indica que, si bien la dimensión social del bienestar es reconocida en la literatura sobre danza, su abordaje empírico aparece de forma más acotada y con una diversidad considerable de enfoques conceptuales y metodológicos. A continuación, se presenta un resumen de los principales hallazgos asociados a esta dimensión en la Tabla 5.

Dimensión de bienestar social	Síntesis de aspectos evaluados	Poblaciones principalmente estudiadas
Conexión social y pertenencia	Sentido de pertenencia; vínculos interpersonales; reducción del aislamiento y la soledad	Adultos mayores; adolescentes; poblaciones comunitarias
Participación e interacción social	Participación grupal; interacción interpersonal; reciprocidad; comunicación social	Adultos mayores; contextos educativos; poblaciones clínicas
Apoyo e inclusión social	Percepción de apoyo; aceptación social; accesibilidad a espacios colectivos	Personas con discapacidad; migrantes; adultos mayores
Identidad colectiva, cultural y cohesión grupal	Identidad grupal y cultural; cohesión; significado compartido; transmisión de valores	Danza comunitaria; danzas tradicionales; contextos interculturales
Empatía y conducta prosocial	Empatía; cooperación; conductas prosociales; regulación social	Niños y adolescentes; contextos educativos
Vínculo social en contextos terapéuticos	Conexión interpersonal; apoyo mutuo; comprensión compartida en contextos clínicos	Demencia; Parkinson; trauma; danza/movimiento terapia

Tabla 5. Resumen de hallazgos del dominio social.

La literatura revisada coincide en señalar que la participación en danza, particularmente en formatos grupales, se asocia con mejoras en variables relacionadas con la conexión social, el sentido de pertenencia y la integración comunitaria (McNeely et al., 2015; Ou et al., 2022; Chappell et al., 2021). Estas asociaciones se reportan tanto en poblaciones generales como en grupos en riesgo de aislamiento social, incluyendo personas adultas mayores, migrantes, personas con enfermedades neurodegenerativas y participantes en contextos educativos y comunitarios (Sango et al., 2024; Chen et al., 2020; Teixeira da Trinidad, 2024).

Una característica recurrente de este dominio es la dificultad para distinguir entre los efectos atribuibles a la danza como actividad física y aquellos derivados de la interacción social que la acompaña. La ausencia de grupos de comparación que controlen el contacto social sin danza limita, en muchos estudios, la posibilidad de aislar los mecanismos específicos responsables de los beneficios observados en variables como la conexión social, el sentido de pertenencia o la reducción del aislamiento (Podolski et al., 2023). No obstante, esta superposición refuerza la idea de que los efectos sociales de la danza son inseparables de su carácter colectivo, sincrónico y relacional.

De manera consistente, los resultados convergen en señalar que la danza grupal fomenta vínculos sociales significativos, fortalece la cohesión comunitaria y promueve competencias sociales específicas como la empatía, la cooperación y la comunicación (Calçada & Gilham, 2022; DeJesus, et al., 2020; Zafeiroudi, 2023). Diversos estudios destacan mejoras en la participación e interacción social, incluyendo una mayor disposición al contacto interpersonal, reducción de conductas de retraimiento social y aumento de la reciprocidad comunicativa. En poblaciones clínicas como personas con demencia, Parkinson o antecedentes de trauma, la danza es descrita como un espacio facilitador de interacción social significativa, donde el cuerpo opera como un medio de comunicación alternativo que permite sostener el vínculo incluso cuando el lenguaje verbal se encuentra limitado (Tao et al., 2021; Chen et al., 2020; Tomaszewski et al., 2023).

Asimismo, el dominio social incorpora de manera consistente dimensiones vinculadas con la identidad colectiva, cultural y grupal. En contextos de danza comunitaria, tradicional o intercultural, la participación se asocia con un fortalecimiento de la identidad cultural, el orgullo colectivo y el sentido de pertenencia a un grupo, así como con el desarrollo de competencias interculturales y comprensión mutua (Liu et al., 2024; Cox et al., 2023; Zhang, 2021). Estas

experiencias de identidad compartida funcionan como mediadores relevantes del bienestar social al generar significado común, continuidad simbólica y cohesión entre los participantes.

El apoyo e inclusión social emergen también como dimensiones centrales, particularmente en estudios con poblaciones históricamente marginadas o en situación de vulnerabilidad. La danza aparece como una práctica accesible y no verbal que facilita la inclusión, la aceptación social y la percepción de apoyo, tanto en entornos comunitarios como educativos y terapéuticos (Sango et al., 2024; Teixeira da Trinidad, 2024; Carlsson et al., 2018). En este marco, se reportan altos niveles de adherencia, disfrute y satisfacción, lo que sugiere que los beneficios sociales de la danza están estrechamente vinculados a su capacidad para generar experiencias compartidas positivas y sostenidas en el tiempo (Greco et al., 2021; McMahon et al., 2020).

Desde el punto de vista metodológico, los resultados de este dominio se sustentan principalmente en instrumentos de autorreporte, escalas de conexión social y apoyo percibido, indicadores de participación y adherencia, así como en evidencia cualitativa basada en entrevistas, observación participante y narrativas de los propios participantes. En menor medida, algunos estudios cuantitativos y meta-analíticos reportan efectos agregados de magnitud moderada a alta para variables de integración social, aunque con cautela debido a la heterogeneidad metodológica y al número limitado de estudios incluidos (Podolski et al., 2023).

Los hallazgos del dominio social permiten afirmar que la danza constituye una práctica fundamentalmente relacional, cuyos efectos sobre el bienestar individual están profundamente entrelazados con su capacidad para crear, sostener y transformar los vínculos sociales en los que las personas están inmersas.

### *Dominio cognitivo*

Elemento de bienestar cognitivo	Síntesis de aspectos evaluados	Poblaciones principalmente estudiadas
Cognición global	Rendimiento cognitivo general; cribado cognitivo; mantenimiento o cambio global	Adultos mayores; deterioro cognitivo leve; demencia
Funciones ejecutivas	Flexibilidad cognitiva; inhibición; control ejecutivo; atención alternante	Adultos mayores; Parkinson; población general
Memoria	Memoria episódica; memoria de trabajo; memoria retrospectiva y autobiográfica	Adultos mayores; deterioro cognitivo leve; Parkinson

Atención y procesamiento	Atención sostenida y dividida; velocidad de procesamiento; tiempo de reacción	Adultos mayores; Parkinson
Cognición espacial	Habilidades visuoespaciales; orientación espacial; secuenciación motora-cognitiva	Adultos mayores; población general
Riesgo y progresión de demencia	Mantenimiento cognitivo; enlentecimiento del deterioro; volumen hipocampal (en pocos estudios)	Personas con demencia; adultos mayores

Tabla 6. Resumen de hallazgos del dominio cognitivo.

El dominio cognitivo (n = 22; 10.9 %) constituye una línea relevante, aunque mucho menos extensa, dentro del corpus analizado, concentrándose principalmente en funciones como la memoria, la atención, la flexibilidad cognitiva y las funciones ejecutivas. La mayoría de los estudios incluidos se enfocan en poblaciones adultas y adultas mayores, particularmente en contextos de envejecimiento, deterioro cognitivo leve y demencia, así como en personas con enfermedad de Parkinson. En menor medida, se identifican estudios realizados en población general y en diseños comparativos frente a otras modalidades de ejercicio físico.

De manera consistente, la literatura revisada aborda el bienestar cognitivo a través de medidas de cognición global y de dominios cognitivos amplios. Se emplean con frecuencia instrumentos neuropsicológicos estandarizados como el Mini-Mental State Examination (MMSE), el Montreal Cognitive Assessment (MoCA), el Trail Making Test, el Stroop Test y diversas escalas de memoria, utilizados tanto como medidas primarias como secundarias de resultado (Gronek et al., 2021; Chen et al., 2020; Liu et al., 2021; Zhang et al., 2019). En algunos casos, particularmente en estudios centrados en envejecimiento y riesgo de demencia, se incorporan además medidas neurofisiológicas o de neuroimagen, orientadas a explorar cambios estructurales o funcionales asociados a la práctica de la danza (Tao et al., 2021; Ou et al., 2022).

En cuanto a los resultados reportados, varios estudios describen mejoras pequeñas a moderadas o la estabilización del rendimiento cognitivo tras intervenciones de danza de duración media, especialmente en funciones ejecutivas y memoria, en comparación con condiciones de control o actividades habituales (Gronek et al., 2021; Chen et al., 2022; Podolski et al., 2023). En poblaciones con deterioro cognitivo leve o demencia, los efectos tienden a manifestarse principalmente como mantenimiento de la función cognitiva, más que como mejoras robustas, lo cual resulta coherente con los objetivos clínicos de este tipo de intervenciones (Klimova et al., 2020; Zhang et al., 2019).

Algunos estudios comparativos sugieren que la danza podría ofrecer ventajas específicas frente a otras modalidades de ejercicio aeróbico, particularmente en tareas que implican coordinación compleja, secuenciación motora y atención dividida. Sin embargo, estos hallazgos no son uniformes y dependen tanto del diseño del programa como de las características de la población estudiada (Greco et al., 2021; Rice, et al., 2024; Sheppard & Broughton, 2020). De forma paralela, varias síntesis reportan resultados mixtos o no concluyentes cuando la danza se compara directamente con otras formas de actividad física estructurada en medidas de cognición global (Fong Yan, et al., 2024; Salihu et al., 2025).

Por último, algunas revisiones conceptuales y cualitativas sugieren que los posibles beneficios cognitivos de la danza podrían estar mediados por la combinación de estimulación motora compleja, demanda atencional, musicalidad y componentes sociales, lo que distinguiría a la danza de intervenciones puramente físicas (Prudente et al., 2024; Suryadi et al., 2024; Cox et al., 2023). No obstante, estos mecanismos permanecen en gran medida inferidos y rara vez son operacionalizados de manera directa en los estudios empíricos incluidos.

### *Dominio fisiológico*

Como se observa en la tabla 7, el dominio fisiológico (n = 21; 10.4 %) agrupa aquellos estudios que evalúan cambios objetivos en parámetros cardiorrespiratorios, metabólicos, hormonales y neurofisiológicos asociados a la participación en programas de danza. Aunque este dominio aparece con menor frecuencia que el físico, la literatura revisada sugiere de manera relativamente consistente que la danza puede inducir adaptaciones fisiológicas comparables a las observadas en otras modalidades de ejercicio aeróbico, particularmente cuando se practica con intensidad moderada a vigorosa y de forma sostenida (Christensen et al., 2021; Gronek et al., 2021).

Elemento de bienestar fisiológico	Síntesis de aspectos evaluados	Poblaciones principalmente estudiadas
Condición cardiorrespiratoria	Capacidad aeróbica (VO <sub>2</sub> peak/VO <sub>2</sub> max); frecuencia cardíaca; tolerancia al esfuerzo; resistencia cardiorrespiratoria; capacidad funcional	Adultos mayores; población general; personas con Parkinson; jóvenes

Salud metabólica y cardiovascular	Perfil lipídico; control glucémico; presión arterial; marcadores de riesgo cardiometabólico	Adultos mayores; adultos en riesgo cardiometabólico; población general
Composición corporal	Peso corporal; IMC; porcentaje de grasa; masa corporal magra; circunferencias corporales	Niñez y adolescencia (obesidad); adultos; adultos mayores
Resistencia física y capacidad funcional	Resistencia funcional; desempeño en pruebas de marcha; capacidad de esfuerzo submáximo; movilidad general	Adultos mayores; poblaciones clínicas; población general
Biomarcadores hormonales y de estrés	Cortisol; hormonas sexuales; serotonina; dopamina; marcadores inmunológicos e inflamatorios (en pocos estudios)	Adultos; adultos mayores; poblaciones clínicas
Neuroplasticidad y función cerebral	Cambios estructurales y funcionales cerebrales (p. ej., volumen hipocampal); mecanismos neurotróficos y cerebrovasculares propuestos	Adultos mayores; población general
Salud ósea	Densidad mineral ósea; riesgo de osteoporosis; carga mecánica y estímulo osteogénico	Adultos mayores; población femenina
Fatiga, dolor y recuperación física	Fatiga percibida; dolor musculoesquelético; recuperación física; calidad del movimiento	Adultos mayores; poblaciones clínicas; personas con dolor crónico

Tabla 7. Resumen de hallazgos del dominio fisiológico.

Uno de los resultados más recurrentes corresponde a la condición cardiorrespiratoria. Revisiones reportan mejoras en indicadores como  $VO_{2peak}$  o  $VO_{2max}$ , respuestas de frecuencia cardíaca y pruebas de resistencia funcional, lo que sugiere incrementos en la capacidad aeróbica tras intervenciones de danza recreativa, deportiva o grupal (Christensen et al., 2021; Sooktho et al., 2022; Waugh et al., 2024). Estos cambios han sido documentados mediante espirometría indirecta, monitoreo de frecuencia cardíaca y pruebas de campo como caminatas cronometradas o tests de escalones, mostrando tamaños de efecto pequeños a moderados. En algunos casos, los efectos son comparables a los observados en otros programas de ejercicio aeróbico estructurado, lo que posiciona a la danza como una alternativa fisiológicamente relevante para la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria (Gronek et al., 2021; Dos Santos et al., 2021).

La salud metabólica y la composición corporal constituyen otro eje central dentro de este dominio. Diversos trabajos sugieren asociaciones entre la práctica de danza y mejoras en marcadores de riesgo metabólico, incluyendo perfil lipídico, control glucémico, presión arterial y composición corporal, especialmente en adultos con factores de riesgo cardiometabólico y en población infantil con sobrepeso u obesidad (Rodrigues-Krause, et al., 2019; Atencia-Rodríguez

et al., 2024; Ou et al., 2022). No obstante, la evidencia es menos uniforme en relación con cambios en peso corporal o índice de masa corporal, con varias revisiones reportando resultados mixtos o no significativos, a pesar de observarse mejoras en otros indicadores fisiológicos (Tao et al., 2022; Chavarrias et al., 2021). Esta variabilidad parece depender tanto de la duración e intensidad de las intervenciones como de los métodos de evaluación empleados (DXA, bioimpedancia, antropometría).

En relación con biomarcadores hormonales, inflamatorios y de estrés, algunos estudios exploratorios reportan cambios favorables asociados a la práctica de danza, como reducciones en cortisol, modificaciones en hormonas sexuales y de crecimiento, y posibles disminuciones en marcadores inflamatorios (Greco et al., 2021; Yadav et al., 2024). Estas mediciones, obtenidas mediante análisis sanguíneos o salivales, sugieren que la danza podría influir en sistemas neuroendocrinos e inmunológicos vinculados al estrés y a la regulación metabólica. Sin embargo, estos hallazgos provienen de un número limitado de estudios, con diseños heterogéneos y tamaños muestrales reducidos, por lo que deben interpretarse con cautela.

Un subgrupo de la literatura fisiológica aborda la neuroplasticidad y los mecanismos neurofisiológicos potencialmente implicados en los efectos de la danza. Estudios de neuroimagen reportan cambios estructurales, como incrementos en el volumen hipocampal, así como mejoras asociadas en memoria episódica, lo que sugiere adaptaciones cerebrales vinculadas a la estimulación sensoriomotora compleja y al componente cognitivo y social de la danza (Cox et al., 2023). De forma complementaria, trabajos conceptuales proponen que la combinación de esfuerzo aeróbico, coordinación motora, musicalidad y atención sostenida podría favorecer procesos como la liberación de factores neurotróficos y mejoras en la función cerebrovascular, aunque estos mecanismos rara vez son evaluados de manera directa en estudios empíricos (McMahon et al., 2020; Chen et al., 2022).

En conjunto, el dominio fisiológico muestra que la danza puede generar adaptaciones biológicas relevantes en múltiples sistemas —cardiorrespiratorio, metabólico, neuroendocrino y neurológico—, pero también evidencia una alta heterogeneidad metodológica. Las diferencias en estilos de danza, intensidad, duración, poblaciones y biomarcadores evaluados limitan la comparabilidad entre estudios y la estimación precisa de tamaños de efecto. Los hallazgos parecen señalar que la danza constituye una intervención fisiológicamente significativa, con un perfil potencialmente más amplio que el de actividades puramente aeróbicas; sin embargo, la evidencia disponible aún requiere una mayor uniformidad en los enfoques analíticos, así como el uso sistemático de indicadores fisiológicos comparables que permitan estimar su impacto a nivel poblacional y orientar recomendaciones de salud pública.

## **Poblaciones estudiadas**

La caracterización de las poblaciones incluidas en los estudios analizados se realizó a partir de un sistema de etiquetado múltiple (multi-label tagging), debido a que las descripciones poblacionales suelen ser mixtas. En varios artículos, una misma intervención o análisis incluye más de un grupo poblacional (por ejemplo, personas con enfermedad de Parkinson y personas adultas mayores sanas), por lo que cada estudio puede contribuir simultáneamente a más de una categoría poblacional. Este enfoque permite una representación más fiel de la heterogeneidad real del corpus y evita forzar clasificaciones mutuamente excluyentes en campos narrativos complejos.

A partir de este procedimiento, se identificó la distribución de etiquetas poblacionales en los 82 artículos incluidos en la síntesis. El patrón general muestra un claro predominio de estudios centrados en personas adultas mayores, tanto en contextos clínicos como comunitarios, lo que posiciona a este grupo como el principal foco de la investigación sobre danza y bienestar. Dentro de este conjunto, destaca un subgrupo clínico amplio de estudios que abordan específicamente a personas con enfermedad de Parkinson, reflejando un interés sostenido por los potenciales beneficios de la danza en trastornos del movimiento y en procesos de envejecimiento con enfermedad neurológica.

Junto a estas poblaciones predominantes, se observa una representación significativa de muestras comunitarias o poblaciones sanas, generalmente adultas, en las que la danza es estudiada como una práctica preventiva, recreativa o promotora del bienestar general. En contraste, otros grupos poblacionales aparecen con menor frecuencia, aunque de manera consistente, incluyendo niñas, niños y adolescentes, así como personas con deterioro cognitivo, demencia o trastornos neurocognitivos. Estos estudios, si bien numéricamente menos numerosos, amplían el alcance etario y clínico del campo.

Finalmente, el corpus incluye un número reducido de investigaciones focalizadas en condiciones clínicas específicas, como cáncer, fibromialgia y dolor crónico, que aparecen de forma más puntual. La presencia de estos grupos sugiere una exploración emergente del uso de la danza en contextos de enfermedad crónica y manejo del dolor, aunque aún sin el peso cuantitativo observado en otras poblaciones.

## **2. 5. Limitaciones:**

Antes de proceder a una discusión sobre los resultados anteriormente analizados y una lectura crítica de los patrones epistemológicos que estructuran el campo, resulta imprescindible reconocer las limitaciones metodológicas recurrentes que los propios artículos de revisión identifican como restricciones a la validez, comparabilidad y generalización de sus conclusiones. El análisis de las revisiones incluidas revela que estos desafíos configuran un entramado común que condiciona la manera en que la danza y sus efectos sobre el bienestar han sido estudiados.

Uno de los rasgos más señalados es la profunda heterogeneidad que atraviesa prácticamente todos los niveles de las intervenciones analizadas. Esta heterogeneidad se manifiesta en la diversidad de estilos de danza considerados —que abarcan desde prácticas escénicas formalizadas hasta programas recreativos, comunitarios o híbridos—, en la variabilidad de la dosificación de las intervenciones (frecuencia, duración, intensidad, formato grupal o individual, experiencia del facilitador) y en las características de las poblaciones incluidas. Si bien esta diversidad refleja con fidelidad la pluralidad real de las prácticas dancísticas y aporta una valiosa riqueza ecológica, también dificulta de manera sustantiva la comparación directa entre estudios, limita la posibilidad de realizar meta-análisis robustos y vuelve altamente especulativo cualquier intento de establecer parámetros óptimos o “dosis” estandarizadas de danza.

A esta heterogeneidad estructural se suma la prevalencia de diseños de estudio con poder estadístico limitado y riesgo elevado de sesgo. Una proporción considerable de la evidencia primaria se basa en muestras pequeñas, estudios no aleatorizados y ausencia de grupos control. Estas características reducen la capacidad para detectar efectos pequeños o diferenciales entre subgrupos y aumentan la vulnerabilidad a sesgos de selección, desempeño y detección. De manera consistente, las revisiones subrayan la escasez de ensayos controlados aleatorizados de alta calidad, multicéntricos y con seguimiento prolongado, especialmente en dominios de bienestar distintos al físico-funcional.

Otro problema recurrente se relaciona con la medición de los resultados. Incluso para constructos aparentemente consolidados, como el equilibrio, la depresión o la función cognitiva, se observa una notable falta de estandarización en los instrumentos utilizados. En el caso de los desenlaces cognitivos, las revisiones señalan de forma consistente el uso de baterías de evaluación heterogéneas, el reducido número de estudios disponibles y el hecho de que la cognición suele ocupar un lugar secundario o exploratorio dentro de diseños experimentales orientados principalmente a resultados físicos. Esta subordinación metodológica limita la

capacidad de los estudios para detectar y caracterizar cambios cognitivos específicos, y sitúa los hallazgos existentes en un plano preliminar. De forma más general, el campo privilegia de manera sistemática resultados cuantitativos, objetivamente medibles y fácilmente comparables, es decir pruebas físicas, escalas clínicas, biomarcadores, y en detrimento de una evaluación rigurosa y sistemática de las experiencias subjetivas, los significados culturales y los procesos relacionales de la práctica dancística son menores.

Las revisiones también señalan deficiencias importantes en el reporte de los protocolos de intervención, lo que dificulta su replicación y evaluación crítica. A ello se suma la predominancia de estudios con períodos de intervención y seguimiento cortos, generando una incertidumbre considerable respecto a la sostenibilidad de los beneficios reportados a mediano y largo plazo. El reporte de eventos adversos, cuando existe, suele ser irregular y poco sistemático, aunque en contextos recreativos y terapéuticos generalmente apunta a un perfil de riesgo bajo.

De igual forma, la generalización de los hallazgos se ve limitada por sesgos de muestra persistentes. Gran parte de la evidencia proviene de poblaciones específicas y poco representativas, como adultos mayores funcionalmente independientes, personas con condiciones clínicas en estadios leves o moderados, o muestras predominantemente femeninas en contextos culturales particulares. Estas características restringen la extrapolación de los resultados a otros grupos etarios, socioculturales o clínicos, y se suma la posibilidad de sesgo de publicación hacia resultados positivos.

Finalmente, la base de evidencia sobre danza y bienestar se asienta sobre un terreno metodológicamente irregular. Estas limitaciones no invalidan los efectos positivos reportados de manera consistente, pero sí exigen cautela en la interpretación de su alcance y significación. Al mismo tiempo, este diagnóstico permite comprender que muchas de las tensiones y ambigüedades que atraviesan el campo no son accidentales, sino el resultado de decisiones metodológicas compartidas.

## **Discusión**

El análisis transversal del corpus revela que el marco interpretativo dominante en la literatura empírica concibe la danza, de manera consistente, como una modalidad de ejercicio físico “enriquecida”. Este encuadre no suele ser explicitado de forma teórica, pero se manifiesta con claridad en al menos dos decisiones metodológicas recurrentes. En primer lugar, la elección sistemática de comparadores activos centrados en el ejercicio aeróbico o de fuerza como los

utilizados para evaluar caminata, entrenamiento funcional o programas de fitness, lo que sugiere que la danza es evaluada principalmente en términos de su equivalencia o eficacia relativa frente a otras formas de actividad física. En segundo lugar, la priorización de variables físicas y fisiológicas como resultados primarios, tales como balance, fuerza muscular, capacidad cardiorrespiratoria ( $VO_2$  máx), dolor, movilidad o marcadores cardiometabólicos. Este patrón configura una lógica evaluativa en la que el valor de la danza se juzga, ante todo, por su rendimiento como ejercicio.

Ahora bien, este énfasis no implica la ausencia del dominio psicológico en la literatura. Por el contrario, variables como estado de ánimo, depresión, ansiedad, autoestima, afecto positivo y calidad de vida aparecen con alta prevalencia como resultados secundarios o co-primarios. Sin embargo, estos indicadores psicológicos suelen ser conceptualizados dentro del mismo marco interpretativo: como efectos individuales derivados de la activación física, de la distracción cognitiva o de la participación en una actividad placentera, más que como expresiones de procesos específicamente dancísticos. En este sentido, lo psicológico está presente, pero permanece en gran medida dentro de una lógica explicativa que no interroga la naturaleza particular de la experiencia de bailar.

La consecuencia epistemológica de este encuadre no es simplemente una omisión descriptiva, sino una reducción del alcance explicativo desde el cual se investiga la danza. Al ser tratada prioritariamente como una actividad física, se diluyen aquellas condiciones que la constituyen como una práctica significativa y situada. Dimensiones como la intencionalidad expresiva del movimiento, la articulación afectiva con la música o la producción intersubjetiva de sentido tienden a quedar subsumidas bajo la categoría de “factores contextuales” o de adherencia, en lugar de ser formuladas como mecanismos de acción constitutivos. En consecuencia, rara vez son conceptualizadas de manera explícita o traducidas en variables susceptibles de ser examinadas empíricamente.

En este marco, resulta especialmente revelador que dimensiones centrales para comprender el bienestar desde los enfoques latinoamericanos que orientan esta investigación permanezcan prácticamente ausentes en la literatura analizada. Categorías asociadas al disfrute compartido, a la resiliencia relacional y a la reconstrucción del tejido social —fundamentales en marcos provenientes de la antropología, los estudios culturales y los enfoques de construcción de paz desde el cuerpo y las prácticas artísticas— no son incorporadas de manera explícita en los diseños empíricos revisados. Si bien es cierto que estas dimensiones presentan desafíos evidentes para su estandarización y medición, su ausencia no puede explicarse únicamente por dificultades metodológicas. Más bien, sugiere una desalineación profunda entre los marcos teóricos que

reconocen a la danza como una práctica de sentido, de resistencia y de construcción colectiva de bienestar, y los marcos empíricos dominantes que guían la investigación en el campo. Conceptos fundamentales para comprender el bienestar en contextos atravesados por la violencia, la desigualdad o la exclusión, permanecen prácticamente ausentes del horizonte analítico de la literatura empírica revisada.

Esta omisión resulta especialmente problemática si se considera que una parte significativa de las intervenciones dancísticas se implementan precisamente en poblaciones y contextos donde el bienestar no puede reducirse a la optimización funcional del cuerpo individual, sino que está intrínsecamente ligado a procesos de recomposición del lazo social, de elaboración colectiva del sufrimiento y de reapropiación del movimiento como forma de agencia y sentido. La falta de diálogo con marcos provenientes de la construcción de paz y de las epistemologías del sur limita, por tanto, la capacidad explicativa del campo y restringe la comprensión de aquello que la danza efectivamente produce en términos de bienestar colectivo.

Un segundo patrón transversal ineludible, y que detalla el punto señalado anteriormente, es que la inmensa mayoría de las intervenciones analizadas se desarrollan en formato grupal. No obstante, esta condición estructural rara vez es problematizada como una variable independiente clave. Lo social aparece típicamente como un mediador implícito para explicar mejoras en la adherencia o el estado de ánimo, como un contexto inevitable de la intervención, o como un dominio de resultado secundario medido mediante escalas genéricas de apoyo social o participación. Son escasos los estudios que examinan de manera explícita cómo las dinámicas grupales concretas, como la sincronía interpersonal, la coordinación rítmica compartida, la emergencia de rituales colectivos, o la negociación de normas y roles, contribuyen de forma específica al bienestar.

Esta omisión resulta particularmente significativa si se considera que la danza, a diferencia de muchas modalidades de ejercicio individualizado, es una práctica histórica y culturalmente relacional. El bienestar que emerge de la danza no se produce únicamente en cuerpos que se mueven en paralelo, sino en procesos de intersubjetividad coordinada, donde el movimiento propio está constantemente modulado por la presencia y las acciones de los otros. En este sentido, el corpus analizado deja abierta una tarea pendiente: delinear con mayor precisión dimensiones del bienestar como el gozo, el sentido compartido y la experiencia social encarnada, de modo que puedan ser reconocidas no sólo como efectos colaterales, sino como dimensiones cognitivas y experienciales centrales.

Cabe sostener que parte de esta tarea corresponde al trabajo conceptual propio de la filosofía de las ciencias cognitivas. Clarificar estas dimensiones, describir su estructura fenomenológica y articularlas con modelos de cognición encarnada y enactiva, constituye un paso necesario para que puedan, posteriormente, ser integradas de manera rigurosa en diseños empíricos. El desafío no es únicamente metodológico, sino también teórico: ampliar el marco conceptual desde el cual se investiga la relación entre danza y bienestar.

## **Conclusiones:**

El presente trabajo ha emprendido una doble tarea complementaria. Por un lado, ha buscado delimitar las condiciones de posibilidad conceptuales que permiten pensar la danza no meramente como una modalidad de ejercicio físico o como una práctica artística accesoria, sino como una experiencia corporizada, intercorporal y situada, capaz de incidir de manera específica en el bienestar humano. Por otro lado, ha desarrollado una cartografía crítica del estado actual del conocimiento empírico sobre la relación entre danza y bienestar mediante una revisión de revisiones de la literatura, identificando patrones recurrentes, vacíos persistentes y tensiones metodológicas que estructuran el campo de investigación.

A partir de la evidencia sistematizada en esta revisión, es posible afirmar que la danza contribuye al bienestar de forma sistémica, a través de dimensiones físicas, psicológicas, fisiológicas, sociales y cognitivas. La literatura revisada reporta efectos positivos en cada una de estas áreas, si bien con grados variables de consistencia, calidad metodológica y profundidad explicativa. No obstante, una lectura crítica de estos hallazgos sugiere que la mera enumeración de dominios de resultado resulta insuficiente para comprender cómo la danza produce dichos efectos, ni qué la distingue de otras prácticas aparentemente equivalentes. Más allá de identificar dónde se manifiestan los beneficios, se vuelve necesario interrogar las condiciones estructurales de la experiencia que hacen de la danza una práctica singular.

En relación con las metodologías empleadas, las aproximaciones cuantitativas dominantes, que incluyen ensayos controlados, escalas estandarizadas y biomarcadores fisiológicos, presentan virtudes innegables. Han cumplido una función crucial al legitimar la danza como una intervención efectiva dentro de las ciencias de la salud y los marcos de la política pública, proporcionando el lenguaje de la evidencia necesario para su inclusión en guías clínicas, programas comunitarios y estrategias institucionales de promoción del bienestar. Estas

metodologías han demostrado de manera consistente que la danza produce efectos medibles y relevantes sobre diversos indicadores. No obstante, al priorizar lo cuantificable, objetivable y generalizable, tienden a operar bajo un reduccionismo epistemológico que relega a un segundo plano la experiencia vivida, las dinámicas relacionales y el contexto de sentido en el que la danza ocurre. De este modo, una práctica profundamente experiencial, relacional y cultural es investigada mayoritariamente mediante herramientas diseñadas para aislar variables y minimizar el contexto. Esta tensión contribuye a explicar fenómenos recurrentes en la literatura, como la dificultad para establecer una superioridad clara de la danza frente a otras formas de ejercicio cuando los criterios de comparación se limitan a indicadores funcionales o fisiológicos.

Así, la contribución fundamental de esta tesis radica en sostener que, para comprender por qué la danza produce estos beneficios —y qué la distingue como práctica singular—, no basta con medir sus efectos en dominios aislados. Es precisamente su naturaleza compleja, integrada y vivida, como práctica corporizada, intercorporal y situada, la fuente de su potencia. La danza opera como una práctica corporizada en tanto reorganiza la relación del sujeto con su cuerpo vivido, promoviendo formas de agencia, atención y autopercepción que no se reducen a la ejecución motora. Funciona como una práctica intersubjetiva e intercorporal en la medida en que el bienestar emerge de dinámicas relacionales, de sincronía interpersonal y de regulación afectiva compartida. Asimismo, se configura como una práctica situada, al inscribirse en contextos culturales, históricos, musicales y simbólicos que dotan de sentido a la experiencia y modulan su impacto subjetivo y social. Estas condiciones atraviesan y articulan los distintos dominios del bienestar identificados empíricamente, ofreciendo una clave interpretativa para comprender por qué los efectos de la danza no se dejan reducir a indicadores aislados ni a comparaciones de superioridad con otras formas de ejercicio.

La presente investigación propone el seguimiento de este trabajo en al menos dos direcciones complementarias. Por un lado, resulta pertinente continuar con el refinamiento del estudio de la danza a partir de variables cuantificables, fortaleciendo el diseño metodológico y la calidad de la evidencia empírica, con el fin de facilitar su integración clara y efectiva en políticas públicas, programas educativos y estrategias institucionales de promoción del bienestar. Esta línea de trabajo permite traducir la complejidad de la experiencia dancística a lenguajes operativos y comparables, necesarios para su implementación a gran escala. Por otro lado, se plantea la necesidad de profundizar en el estudio de la danza desde la filosofía de las ciencias cognitivas y enfoques afines, orientados a explorar su dimensión experiencial, encarnada e intersubjetiva. Esta segunda dirección busca comprender los procesos mediante los cuales el movimiento, la percepción, la afectividad, la relación con otros y el contexto simbólico se

articulan en la experiencia de la danza, ofreciendo marcos conceptuales y metodológicos capaces de dar cuenta de aquello que permanece opaco a las métricas tradicionales. Ambas direcciones se presentan como mutuamente necesarias. Su articulación abre la posibilidad de un enfoque verdaderamente integrador, capaz de sostener tanto la legitimidad institucional de la danza como intervención, como la comprensión profunda de su especificidad experiencial como práctica generadora de bienestar.

A la luz de esta doble indagación, esta tesis concluye que el estudio de la relación entre danza y bienestar se encuentra en una encrucijada epistemológica. Si bien el camino metodológico dominante ha sido necesario para consolidar la legitimidad del campo, su continuidad exclusiva corre el riesgo de perpetuar una comprensión parcial del fenómeno. El desarrollo futuro del área y su verdadero potencial para enriquecer nuestras concepciones del bienestar dependen de la capacidad para articular enfoques metodológicos integradores que no sustituyan, sino que complementen, los marcos experimentales existentes. Esto implica ampliar el repertorio metodológico más allá de los enfoques experimentales tradicionales, incorporando aproximaciones fenomenológicas, etnográficas, narrativas y basadas en las artes, capaces de dar cuenta de la textura de la experiencia sin renunciar al rigor analítico.

Esta tesis propone entender la danza no sólo como una intervención eficaz, sino como una vía privilegiada para repensar el bienestar humano desde una perspectiva más compleja, situada y encarnada, y constituye una invitación a avanzar hacia una ciencia del bienestar más plural, reflexiva y humana.

## **Anexos:**

Glosario de términos en la literatura:

Término	Descripción
Atención	Capacidad de enfocarse selectivamente en información o tareas relevantes (mantener concentración en secuencias, tareas duales, reaccionar a señales mientras se baila).
Cognición (general)	Habilidades generales de pensamiento: planificación, resolución de problemas, flexibilidad mental y función ejecutiva (seguir coreografías, cambiar movimientos, tomar decisiones en danza).
Memoria	Capacidad de codificar, almacenar y recuperar información; recordar secuencias, pasos o patrones.

Término	Descripción
Ansiedad	Sensaciones de preocupación, nerviosismo o miedo; incluye ansiedad clínica y ansiedad situacional (desempeño, salud).
Depresión	Estado de ánimo bajo, pérdida de interés o placer; medida con escalas estandarizadas.
Estado de ánimo (mood)	Estado emocional de corto plazo (felicidad, calma, energía); evaluado con cuestionarios de afecto.
Estrés	Estrés percibido o tensión, desde estrés vital continuo hasta respuestas situacionales; puede vincularse a marcadores fisiológicos como cortisol.
Calidad de vida	Percepción de bienestar y satisfacción en salud física, emocional, relaciones sociales y funcionamiento en roles; instrumentos típicos: SF-36, WHOQOL.
Bienestar (general)	Sentido amplio de bienestar psicológico y emocional; mejoras generales no ligadas a un constructo específico.

#### Función física

Término	Descripción
Equilibrio	Mantener postura estable en tareas estáticas y dinámicas (caminar, girar, postura en un pie).
Marcha (gait)	Características de la caminata: velocidad, longitud del paso, variabilidad, estabilidad (freezing, marcha arrastrada).
Movilidad	Capacidad de moverse y cambiar de posición en la vida diaria; pruebas como Timed Up and Go (TUG).
Movilidad (TUG)	Movilidad evaluada específicamente con el test TUG: levantarse, caminar, girar y sentarse.
Fuerza muscular	Capacidad de generar fuerza (piernas para sostén y pasos; tren superior para brazos y soporte).
Flexibilidad	Rango de movimiento articular o soltura corporal; facilita movimientos amplios y expresivos.
Resistencia (endurance)	Capacidad de sostener actividad física prolongada sin fatiga excesiva.

Riesgo de caídas	Probabilidad de caerse; evaluado por historial o pruebas de equilibrio/marcha.
Dolor	Experiencia subjetiva de dolor, frecuentemente crónico y/o localizado.
Fatiga	Cansancio físico/mental no aliviado por descanso; incluye intolerancia al ejercicio y fatiga post-esfuerzo.

### Fisiológico

Término	Descripción
Presión arterial	Medición sistólica/diastólica; refleja carga cardiovascular y cambios por actividad dancística.
Frecuencia cardíaca	Frecuencia en reposo, ejercicio o recuperación; indicador de condición cardiovascular.
Cortisol (fisiología del estrés)	Hormona del estrés; sus cambios reflejan regulación fisiológica del estrés.
Fisiología (general)	Marcadores fisiológicos amplios: metabólicos, hormonales, cardiovasculares, etc.

### Social

Término	Descripción
Sentido de pertenencia	Sentirse aceptado, valorado y parte del grupo (clase, compañía, comunidad).
Participación social	Interacción activa en actividades grupales (asistir a clases, compartir experiencias).
Apoyo social	Percepción de apoyo emocional, informativo o práctico en el entorno dancístico.

### Educativo / Cultural

Término	Descripción
Resultados culturales	Conexión, comprensión o participación en tradiciones y valores culturales a través de la danza.
Resultados educativos	Beneficios de aprendizaje: participación escolar, disciplina, atención, aprendizaje motor, competencias educativas.

## Referencias:

- Aguiar, L. P. da C., Rocha, P. A. da, & Morris, M. E. (2016). Therapeutic dancing for Parkinson's disease. *International Journal of Gerontology*, 10(2), 64–70.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijge.2016.02.002>
- Altamirano Quevedo, C., Viera, E. C., & Pascual, I. R. (2021). Biodanza: Systematic review on the benefits of an emerging practice in the promotion of health and well-being. *Retos*, 16-20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.73348>
- American Dance Therapy Association. (2020). *What is dance/movement therapy?* Recuperado el 26 de mayo de 2025, de <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>
- Aquino-Pereira, M. J., Braz de Araújo-Pataxó, M., Alves da Silva Wassu-Cocal, A. P., & da Silva Ferreira-Baniwa, I. (2023). *Motricidades indígenas: Danzas, juegos y rituales tradicionales. Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(especial), 41–59.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-07052023000300041>
- Ararat-García, K. F., Ballesteros-Henao, A. C., Patricia-Sánchez, D., & Ordoñez-Mora, L. T. (2022). Effects of dance in older adults at risk of falls. Exploratory review. Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. *Gaceta medica de Mexico*, 158(3), 128–135. <https://doi.org/10.24875/GMM.M22000655>
- Atencia-Rodriguez, M. E., García-Pérez, L., Puga-González, E., & Padial-Ruz, R. (2024). Dance Intervention Programs And Their Health Benefits In School Children: Systematic Review. *Retos*, 56, 925-930. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104801>
- Bahramian, F., Mousavi, S., Aslani, M., Ahmadinejad, B., Bayati, H., Jalali, A., & Mousavi, A. (2023). Dance-based interventions on balance and falls in the elderly in order to health promotion: A literature review. *Journal of Public Health and Development*, 21(1), 257–272. <https://doi.org/10.55131/jphd/2023/2101120>
- Bai, Z., Li, Y., Yang, Y., Xie, C., Zhu, Z., Xu, Y., & Bai, R. (2022). The Effectiveness of Plaza Dancing on Psychological Well-Being and Ill-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 864327.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.864327>
- Bakka, E., Karoblis, G., Kibirige, R., & Gwervevende, S. (2023). Cultural sustainability-Art and Ubuntu as rationales for dancing. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2295249>
- Barnish, M. S., & Nelson-Horne, R. V. (2023). Group-based active artistic interventions for adults with primary anxiety and depression: a systematic review. *BMJ open*, 13(6), e069310. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069310>
- Beausoleil, E., & LeBaron, M. (2013). *What moves us: Dance and neuroscience implications for conflict approaches. Conflict Resolution Quarterly*, 31(2).  
<https://doi.org/10.1002/crq.21086>
- Bericat, E., & Acosta, M. J. (2021). La paradoja latinoamericana de la felicidad: Consideraciones teórico-metodológicas. *Revista Mexicana de Sociología*, 83(3), 709-743.  
<https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2021.3.60137>

- Calcada, J. & Gilham, C. (2022). Biodanza and Other Dance Forms as a Vehicle for Social-Emotional-Learning in Schools: A Scoping Review. *LEARNING Landscapes*, 15(1), 53-73. <https://doi.org/10.36510/learnland.v15i1.1059>
- Carapellotti, A. M., Stevenson, R., & Dumas, M. (2020). The efficacy of dance for improving motor impairments, non-motor symptoms, and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 15(8), e0236820. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236820>
- Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V., & Smith, S. (2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 16(1), 1950891. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1950891>
- Chavarrias, M., Villafaina, S., Lavín-Pérez, A. M., Carlos-Vivas, J., Merellano-Navarro, E., & Pérez-Gómez, J. (2020). Zumba®, Fat Mass and Maximum Oxygen Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 105. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010105>
- Chen, K., Tan, Y., Lu, Y., Wu, J., Liu, X., & Zhao, Y. (2020). Effect of Exercise on Quality of Life in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Parkinson's disease*, 2020, 3257623. <https://doi.org/10.1155/2020/3257623>
- Chen, L., Jiao, J., & Zhang, Y. (2022). Therapeutic approaches for improving cognitive function in the aging brain. *Frontiers in neuroscience*, 16, 1060556. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.1060556>
- Cheng, W. H., Quan, Y., & Thompson, W. F. (2024). The effect of dance on mental health and quality of life of people with Parkinson's disease: A systematic review and three-level meta-analysis. *Archives of gerontology and geriatrics*, 120, 105326. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105326>
- Christensen, J. F., Vartanian, M., Sancho-Escanero, L., Khorsandi, S., Yazdi, S. H. N., Farahi, F., Borhani, K., & Gomila, A. (2021). A Practice-Inspired Mindset for Researching the Psychophysiological and Medical Health Effects of Recreational Dance (Dance Sport). *Frontiers in psychology*, 11, 588948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588948>
- Clarke, F., Koutedakis, Y., Wilson, M., & Wyon, M. (2018). Balance in theatrical dance performance: A systematic review. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(4), 275-285. <https://doi.org/10.21091/mppa.2018.4041>
- Clifford, A. M., Shanahan, J., McKee, J., Cleary, T., O'Neill, A., O'Gorman, M., Louw, Q., & Ní Bhriain, O. (2023). The effect of dance on physical health and cognition in community dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Arts & health*, 15(2), 200–228. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2093929>
- Cox, L., & Youmans-Jones, J. (2023). Dance Is a Healing Art. *Current treatment options in allergy*, 1–12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40521-023-00332-x>
- DeJesus, B. M., Oliveira, R. C., de Carvalho, F. O., de Jesus Mari, J., Arida, R. M., & Teixeira-Machado, L. (2020). Dance promotes positive benefits for negative symptoms in autism spectrum disorder (ASD): A systematic review. *Complementary therapies in*

*medicine*, 49, 102299. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102299>

Dewey, J. (2008). *El arte como experiencia* (J. Claramonte, Trad.). Paidós.

Dingle, G. A., Sharman, L. S., Bauer, Z., Beckman, E., Broughton, M., Bunzli, E., Davidson, R., Draper, G., Fairley, S., Farrell, C., Flynn, L. M., Gomersall, S., Hong, M., Larwood, J., Lee, C., Lee, J., Nitschinsk, L., Peluso, N., Reedman, S. E., Vidas, D., ... Wright, O. R. L. (2021). How Do Music Activities Affect Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms. *Frontiers in psychology*, 12, 713818. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713818>

Dos Santos, G. C., Queiroz, J. D. N., Reischak-Oliveira, Á., & Rodrigues-Krause, J. (2021). Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 56, 102586. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102586>

Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in psychology*, 14, 1090645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645>

Emmanouilidis, S., Hackney, M. E., Slade, S. C., Heng, H., Jazayeri, D., & Morris, M. E. (2021). Dance Is an Accessible Physical Activity for People with Parkinson's Disease. *Parkinson's disease*, 2021, 7516504. <https://doi.org/10.1155/2021/7516504>

Ernst, M., Folkerts, A. K., Gollan, R., Lieker, E., Caro-Valenzuela, J., Adams, A., Cryns, N., Monsef, I., Dresen, A., Roheger, M., Eggers, C., Skoetz, N., & Kalbe, E. (2023). Physical exercise for people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD013856. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013856.pub2>

Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L. F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 54(5), 1179–1205. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>

Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). *Embodied affectivity: On moving and being moved*. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>

Fuller, M., Moyle, G. M., Hunt, A. P., & Minett, G. M. (2020). Injuries during transition periods across the year in pre-professional and professional ballet and contemporary dancers: A systematic review and meta-analysis. *Physical therapy in sport : official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine*, 44, 14–23. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2020.03.010>

Gómez-Lozano, S., Zhang, N., Armstrong, R., León, K., Kelly-Lahon, C., Sánchez-González, P., Martínez-González-Moro, I., Hurtado-Guapo, M. A., & Vargas-Macías, A. (2024). The Concept of Neuromuscular Repatterning in Dancers: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(3), 402. <https://doi.org/10.3390/healthcare12030402>

Gonzalez, L., Cabanzo Chaparro, M. P., & Daniel, C. (2021). La categoría político-cultural de amefricanidad. *Conexión*, (15), 133–144. Recuperado a partir de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/conexion/article/view/24056>

- Gonzalez-Grandon, X., Gómez, A., Torre, M., Urzúa, K., & Montaña, E. (2024). *Intercorporeal togetherness: Live arts and embodied poiesis*. *Intermedialités*, 1–30. <https://doi.org/10.7202/1115026ar>
- Gibson, J. J. (2015). *The ecological approach to visual perception* (Classic ed.). Psychology Press.
- Graham, C., & Lora, E. (Eds.). (2009). *Paradox and Perception: Measuring Quality of Life in Latin America*. Washington: Brookings Institution Press.
- Greco, F., Grazioli, E., Parisi, A., Greco, E. A., & Emerenziani, G. P. (2021). Dance and Music for Improving Health among Patients with Breast Cancer and Parkinson's Disease: A Narrative Review. *Endocrines*, 2(4), 472-484. <https://doi.org/10.3390/endocrines2040042>
- Gronek, P., Boraczyński, M., Haas, A. N., Adamczyk, J., Pawlaczyk, M., Czarny, W., Clark, C. C. T., Czerniak, U., Demuth, A., Celka, R., Wycichowska, P., Gronek, J., & Król-Zielińska, M. (2021). Body adaptation to dance: A gerontological perspective. *Aging and Disease*, 12(3), 902-913. <https://doi.org/10.14336/AD.2020.1107>
- Gudynas, E. (2011). *Buen vivir: germinando alternativas al desarrollo*. América Latina en Movimiento, 462, 1-20
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Hanna, J. L. (2012). *Dancing: A nonverbal language for imagining and learning*. En N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the sciences of learning* (pp. 875–878). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6\\_1242](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_1242)
- Rosa, H. (2020). *Resonancia: Una sociología de la relación con el mundo* (A. E. Gros, Trad.). Katz Editores. (Obra original publicada en 2016)
- Hashimoto, H., Takabatake, S., Miyaguchi, H., Nakanishi, H., & Naitou, Y. (2015). Effects of dance on motor functions, cognitive functions, and mental symptoms of Parkinson's disease: a quasi-randomized pilot trial. *Complementary therapies in medicine*, 23(2), 210–219. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.01.010>
- Hickman, B., Pourkazemi, F., Pebdani, R. N., Hiller, C. E., & Fong Yan, A. (2022). Dance for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review. *Pain medicine (Malden, Mass.)*, 23(12), 2022–2041. <https://doi.org/10.1093/pm/pnac092>
- Jeffrey, E. R., & Pruitt, L. J. (2019). *Dancing it Out: Building Positive Peace*. En K. Bond (Ed.), *Dance and the Quality of Life* (pp. 475-493). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-95699-2\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-319-95699-2_27)
- Jeffrey, E. R. (2017). *Dance in peacebuilding: Space, relationships, and embodied interactions* (PhD thesis). Queensland University of Technology. <https://doi.org/10.5204/thesis.eprints.112504>
- Josef, L., Goldstein, P., Mayseless, N., & Shamay-Tsoory, S. G. (2019). The oxytocinergic system mediates synchronized interpersonal movement during dance. *Scientific Reports*,

9(1), 1894. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-37141-1>

- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2015). Dance and the brain: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 140–146. <https://doi.org/10.1111/nyas.12632>
- Karpodini, C. C., Dinas, P. C., Angelopoulou, E., Wyon, M. A., Haas, A. N., Bougiesi, M., Papageorgiou, S. G., & Koutedakis, Y. (2022). Rhythmic cueing, dance, resistance training, and Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in neurology*, 13, 875178. <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.875178>
- Klimova, B., & Dostalova, R. (2020). The Impact of Physical Activities on Cognitive Performance among Healthy Older Individuals. *Brain sciences*, 10(6), 377. <https://doi.org/10.3390/brainsci10060377>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Ladwig, J. C., Broeckelmann, E. M., Sibley, K. M., Ripat, J., & Glazebrook, C. M. (2024). A synthesis of the characteristics of dance interventions engaging adults with neurodevelopmental disabilities: a scoping review. *Disability and rehabilitation*, 46(10), 1954–1961. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2217384>
- Larsen L.T (2022) Not merely the absence of disease: A genealogy of the who's positive health definition". *History of Human Sciences* 35 (1): 111-131.
- Lephalala, M. M. K. (2012). *Between past and present: Conflict in schools, Anubuntu/Ra Perspective*. Pretoria, South Africa: University of South Africa Press.
- Li, Y., Wang, Z., Li, J., Yang, H., & Fang, Z. (2024). The effects of dance interventions on reducing the risk of falls in older adults: a network meta-analysis. *Frontiers in public health*, 12, 1496692. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1496692>
- Li, Y., Zhai, Q., Li, G., & Peng, W. (2024). Effects of Different Aerobic Exercises on Blood Lipid Levels in Middle-Aged and Elderly People: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-Analysis Based on Randomized Controlled Trials. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(13), 1309. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131309>
- Li, Y., Zhang, J., Hu, D., Gao, L., & Huang, T. (2025). Which specific modes of exercise training are most effective for breast related cancer fatigue? Network meta-analysis. *Frontiers in oncology*, 15, 1491634. <https://doi.org/10.3389/fonc.2025.1491634>
- Lima, E. F., Brugnaro, B. H., Rocha, N. A. C. F., & Pavão, S. L. (2023). Effectiveness and Evidence Level of Dance on Functioning of Children and Adolescents with Neuromotor Impairments: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1501. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021501>
- Liu, C., Su, M., Jiao, Y., Ji, Y., & Zhu, S. (2021). Effects of Dance Interventions on Cognition, Psycho-Behavioral Symptoms, Motor Functions, and Quality of Life in Older Adult Patients With Mild Cognitive Impairment: A Meta-Analysis and Systematic Review.

*Frontiers in aging neuroscience*, 13, 706609. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.706609>

- Liu, W., Xue, H., & Wang, Z. Y. (2024). A systematic comparison of intercultural and indigenous cultural dance education from a global perspective (2010–2024). *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1493457>
- Loera González, J. J. (2015). La construcción de los buenos vivires: Entre los márgenes y tensiones ontológicas. *Polis*, 40. <https://doi.org/10.4000/polis.10654>
- Lu, J., Abd Rahman, N. A., Wyon, M., & Shaharudin, S. (2024). The effects of dance interventions on physical function and quality of life among middle-aged and older adults: A systematic review. *PloS one*, 19(4), e0301236. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301236>
- Mabingo, A. (2024). Decolonizing assessment in dance education: Ubuntu as an evaluative framework in Indigenous African dance education practices. *Journal of Dance Education*, 24(1), 53–64. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2004313>
- Masango, M. J. S. (2006). African spirituality that shapes the concept of Ubuntu. *Verbum et Ecclesia*, 27(3), a195. <https://doi.org/10.4102/ve.v27i3.195>
- McMahon, J., & Chazot, P. (2020). Dance and Parkinson's: Biological perspective and rationale. *Lifestyle Medicine*, 1(2), e15. <https://doi.org/10.1002/lim2.15>
- McNeely, M. E., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2015). Impacts of dance on non-motor symptoms, participation, and quality of life in Parkinson disease and healthy older adults. *Maturitas*, 82(4), 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.08.002>
- Mele, B., Ismail, Z., Goodarzi, Z., Pringsheim, T., Lew, G., & Holroyd-Leduc, J. (2021). Non-pharmacologic interventions to treat apathy in Parkinson's disease: A realist review. *Clinical parkinsonism & related disorders*, 4, 100096. <https://doi.org/10.1016/j.prdoa.2021.100096>
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge. (Original work published 1945)
- Morris, P., Hope, E., Foulsham, T., & Mills, J. P. (2023). Dancing out for a voice; a narrative review of the literature exploring autism, physical activity, and dance. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 202-215. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.09.016>
- Murillo-García, Á., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Gusi, N., & Collado-Mateo, D. (2018). Effects of Dance on Pain in Patients with Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2018, 8709748. <https://doi.org/10.1155/2018/8709748>
- National Center for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d.). *Well-being concepts*. CDC. Recuperado de: [https://archive.cdc.gov/www\\_cdc\\_gov/hrqol/wellbeing.htm](https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/hrqol/wellbeing.htm)
- Nelson, E., Kelly, D., Ni Bhriain, O., Garry, F., Clifford, A. M., & Allardyce, J. M. (2023). The effectiveness of community dance in people with cancer: a mixed-methods systematic review and meta-analysis. *Health promotion international*, 38(4), daad077.

<https://doi.org/10.1093/heapro/daad077>

- Niranjan, V., Tarantino, G., Kumar, J., Stokes, D., O'Connor, R., & O'Regan, A. (2022). The Impact of Dance Interventions on Patients with Noninfectious Pulmonary Diseases: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *19*(17), 11115. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711115>
- Noë, A. (2023). *The entanglement: How art and philosophy make us what we are*. Princeton University Press. <https://lccn.loc.gov/2022042341>
- Ohajunwa, C. O. (2019). *Understanding, interpretation and expression of spirituality and its influence on care and wellbeing: An explorative case study of a South African indigenous community* [Doctoral dissertation, University of Cape Town]. University of Cape Town OpenUCT. <https://open.uct.ac.za>
- Oseguera Gamba, J., & Ramírez-Vizcaya, S. (2024). Bienestar enactivo: un programa triaxial transdisciplinar. *Andamios*, *21*(54), 111–144. <https://doi.org/10.29092/uacm.v21i54.1061>
- Oseguera Gamba, J., Martínez Bohórquez, M., & González Grandón, X. A. (2024). Hacia una definición sistémica de la salud (pp. 49–68). En M. Gensollen, A. Mosqueda, & A. Sans Pinillos (Coords.), *La medicina en vivo: Cuestiones filosóficas sobre la salud y la enfermedad*. Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- Ou, K. L., Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Chui, K. Y. K. (2022). Effect of Square Dance Interventions on Physical and Mental Health among Chinese Older Adults: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *19*(10), 6181. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106181>
- Palma, H. (2022, 24 de junio). Francia Márquez: “Vivir sabroso es vivir sin miedo”. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com/america-colombia/elecciones-presidenciales/2022-06-23/francia-marquez-vivir-sabroso-es-vivir-sin-miedo.html>
- Patel, A. D., Iversen, J. R., Bregman, M. R., & Schulz, I. (2009). Experimental evidence for synchronization to a musical beat in a nonhuman animal. *Current Biology*, *19*(10), 827–830. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2009.03.038>
- Patterson, K. K., Wong, J. S., Prout, E. C., & Brooks, D. (2018). Dance for the rehabilitation of balance and gait in adults with neurological conditions other than Parkinson's disease: A systematic review. *Heliyon*, *4*(3), e00584. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00584>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470754887>
- Podolski, O. S., Whitfield, T., Schaaf, L., Cornaro, C., Köbe, T., Koch, S., & Wirth, M. (2023). The Impact of Dance Movement Interventions on Psychological Health in Older Adults without Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain sciences*, *13*(7), 981. <https://doi.org/10.3390/brainsci13070981>
- Prudente, T. P., Mezaiko, E., Silveira, E. A., & Nogueira, T. E. (2024). Effect of Dancing Interventions on Depression and Anxiety Symptoms in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *14*(1), 43.

<https://doi.org/10.3390/bs14010043>

- Quiceno Toro, N. (2016). *Vivir sabroso: luchas y movimientos afrotrataños, en Bojayá, Chocó, Colombia*. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Rice, P. E., Thumuluri, D., Barnstaple, R., Fanning, J., Laurita-Spanglet, J., Soriano, C. T., & Hugenschmidt, C. E. (2025). Moving Towards a Medicine of Dance: A Scoping Review of Characteristics of Dance Interventions Targeting Older Adults and a Theoretical Framework. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*, *105*(4), 1183–1221. <https://doi.org/10.3233/JAD-230741>
- Rinonapoli, G., Graziani, M., Ceccarini, P., Razzano, C., Manfreda, F., & Caraffa, A. (2020). Epidemiology of injuries connected with dance: a critical review on epidemiology. *Medicinski glasnik : official publication of the Medical Association of Zenica-Doboj Canton, Bosnia and Herzegovina*, *17*(2), 256–264. <https://doi.org/10.17392/1201-20>
- Rodrigues-Krause, J., Krause, M., & Reischak-Oliveira, A. (2019). Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives. *Alternative therapies in health and medicine*, *25*(1), 44–63.
- Rodríguez, B., & Paris-Garcia, F. (2022). Influence of Dance Programmes on Gait Parameters and Physical Parameters of the Lower Body in Older People: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, *19*(3), 1547. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031547>
- Rodríguez Bernal, C., & Padilla Moledo, C. (2022). Efecto de la práctica de danza durante el embarazo sobre la salud de la madre y el feto. Una revisión sistemática [Effect of dance practice during pregnancy on mother's health and fetus's health. A systematic review]. *Retos*, *45*, 446–455. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91472>
- Rodríguez S., Adriana. (2016) *Teoría y práctica del Buen Vivir: orígenes, debates conceptuales y conflictos sociales. El caso de Ecuador (tesis doctoral). Capítulo 2: La propuesta indígena del Buen Vivir*. Universidad del País Vasco / Instituto Hegoa, Bilbao, España.
- Rojas, M. (2024). The joint enjoyment of life: Explaining high happiness in Latin America. *Journal of Happiness Studies*, *25*(100). <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00817-9>
- Rojas, M. (Ed.). (2016). *Handbook of Happiness Research in Latin America*. Nueva York: Springer.
- Rosa, H. (2020). *Resonancia: Una sociología de la relación con el mundo* (A. E. Gros, Trad.). Katz Editores. (Obra original publicada en 2016)
- Salihu, D., Sulaiman, S., Bello, U., Ramadan, O. M. E., Yahaya, H., & Chutiyami, M. (2024). The effectiveness of dance interventions on the cognitive functioning of people with dementia or cognitive impairment: A systematic review. *Nursing Practice Today*, *12*(1), 12–27. <https://doi.org/10.18502/npt.v12i1.1752>
- Sango, P. N. & Pickard, A. (2024). Building a Sense of Belonging in Dance with Adolescents: A Systematic Review. *Adolescents*, *4*(3), 335-354. <https://doi.org/10.3390/adolescents4030024>

- San-Juan-Ferrer, B., & Hípola, P. (2019). Emotional intelligence and dance: A systematic review. *Research in Dance Education*. <https://doi.org/10.1080/14647893.2019.1708890>
- Santos, B. de S. (2009). *Una epistemología del Sur: La reinención del conocimiento y la emancipación social*. Siglo XXI Editores.
- Senter, M., Clifford, A. M., O'Callaghan, M., McCormack, M., & Ni Bhriain, O. (2024). Experiences of people living with Parkinson's disease and key stakeholders in dance-based programs: a systematic review and meta-ethnography. *Disability and rehabilitation*, 46(26), 6288–6301. <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2327499>
- Shanahan, J., Morris, M. E., Bhriain, O. N., Saunders, J., & Clifford, A. M. (2015). Dance for people with Parkinson disease: what is the evidence telling us?. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 96(1), 141–153. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.08.017>
- Sheets-Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement (Expanded 2nd ed.)*. John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/aicr.82>
- Sheets-Johnstone, M. (2018). Why kinesthesia, tactility and affectivity matter: Critical and constructive perspectives. *Body & Society*, 24(3), 1–29. <https://doi.org/10.1177/1357034X18780982>
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1), 1732526. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>
- Silva, P. A., Cochrane, A., & Farrell, H. (2018). The Effectiveness of Technology-Mediated Dance Interventions and Their Impact on Psychosocial Factors in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Games for health journal*, 7(6), 347–361. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0197>
- Sooktho, S., Songserm, N., Woradet, S., & Suksatan, W. (2022). A Meta-Analysis of the Effects of Dance Programs on Physical Performance: Appropriate Health Promotion for Healthy Older Adults. *Annals of geriatric medicine and research*, 26(3), 196–207. <https://doi.org/10.4235/agmr.22.0066>
- Storm, J. M., Wolman, R., Bakker, E. W. P., & Wyon, M. A. (2018). The Relationship Between Range of Motion and Injuries in Adolescent Dancers and Sportspersons: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 9, 287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00287>
- Suryadi, D., Nasrulloh, A., Haryanto, J., Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., Suganda, M. A., Nugroho, S., Dafun, P. B., Jr., Kushartanti, B. M. W., & Fauziah, E. (2024). What are physical exercise interventions in older age? Literature review for physical and cognitive function. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2024(3), 201–212. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0305>

- Swain, C. T. V., Bradshaw, E. J., Ekegren, C. L., & Whyte, D. G. (2019). The Epidemiology of Low Back Pain and Injury in Dance: A Systematic Review. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 49(4), 239–252. <https://doi.org/10.2519/jospt.2019.8609>
- Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q., & Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in physiology*, 13, 925958. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>
- Tao, D., Supriya, R., Gao, Y., Li, F., Liang, W., Jiao, J., Huang, W. Y., Dutheil, F., & Baker, J. S. (2021). Dementia and Dance: Medication or Movement?. *Physical Activity and Health*, 5(1), 250-254. <https://doi.org/10.5334/paah.138>
- Tarr, B., Launay, J., Benson, C., et al. (2017). Naltrexone blocks endorphins released when dancing in synchrony. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3, 241–254. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0067-y>
- Teixeira-Machado, L., Arida, R. M., & de Jesus Mari, J. (2019). Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 96, 232–240. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.12.010>
- Teixeira Da Trindade, F. A. C., Oliveira, C. E. P., Romarco, E. K. S., & Pereira, E. T. (2024). Diálogo entre dança e deficiência: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 30, e0073. <https://doi.org/10.1590/1980-54702024v30e0073>
- Tomaszewski, C., Belot, R. A., Essadek, A., Onumba-Bessonnet, H., & Clesse, C. (2023). Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review. *European journal of psychotraumatology*, 14(2), 2225152. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2225152>
- Turvey, M. T. (1992). Ecological foundations of cognition: Invariants of perception and action. In H. L. Pick, Jr., P. W. van den Broek, & D. C. Knill (Eds.), *Cognition: Conceptual and methodological issues* (pp. 85–117). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10564-004>
- Valéry, P. (2020). *Filosofía de la danza* (K. Bastien Van Der Meer, Trad.). Recuperado de <https://1library.co/document/4yrlv5py-filosofia-danza-traduccion-kena-bastien-van-der-meer.html>
- Wang, Y., Liu, M., Tan, Y., Dong, Z., Wu, J., Cui, H., Shen, D., & Chi, I. (2022). Effectiveness of Dance-Based Interventions on Depression for Persons With MCI and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 709208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709208>
- Warburton, E. (2011). Of meanings and movements: Re-languaging embodiment in dance phenomenology and cognition. *Dance Research Journal*, 43(1), 65–83. <https://doi.org/10.1017/S0149767711000064>
- Waugh, M., Youdan, G., Jr, Casale, C., Balaban, R., Cross, E. S., & Merom, D. (2024). The use of dance to improve the health and wellbeing of older adults: A global scoping review of research trials. *PloS one*, 19(10), e0311889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311889>

- World Health Organization (WHO). (2024). *Health and well-being*. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Yadav, M., & Giri, A. (2024). A human saliva quality and holistic practices: A review on the effects of meditation, dance and exercise. *Defence Life Science Journal*, 9, 242–249. <https://doi.org/10.14429/dlsj.9.19267>
- Yoong, S. Q., Wu, V. X., & Jiang, Y. (2024). Experiences of older adults participating in dance exergames: A systematic review and meta-synthesis. *International journal of nursing studies*, 152, 104696. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104696>
- Zafeiroudi, A. (2023). Dance and psychological health: Effect of dance participation on social development. *Journal of Social Science Studies*, 10(2), 90. <https://doi.org/10.5296/jsss.v10i2.21414>
- Zhang, G. (2021). Comparative characteristics of dances in China and Ukraine from the point of view of historical, genre, target, methodological and socio-political aspects: A review article. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(3), 67-80. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.03.05>
- Zhang, Y., & Petrini, M. A. (2019). Empty-nest elderly: Mahjong and Chinese square dance for improving the cognitive function in the community. *Frontiers of Nursing*, 6(1), 71–76. <https://doi.org/10.2478/fon-2019-0011>



Ciudad de México a 19 de febrero de 2026

**Psic. Uriel Mendoza Acosta**  
**Jefe de Posgrado y Vinculación**  
**Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**  
**PRESENTE**

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesis BAILAR PARA VIVIR SABROSO: EL IMPACTO DE LA DANZA EN EL BIENESTAR, que presenta la egresada:

María Regina Ortiz García Alonso

para obtener el grado de Maestra en Ciencias Cognitivas. Considero que dicha tesis está terminada por lo que doy mi **voto aprobatorio** para que se proceda a la defensa de la misma.

Baso mi decisión en lo siguiente:

Este trabajo de investigación muestra una estructura argumentativa clara, donde el objetivo y la naturaleza del trabajo son evidentes y coherentes. Se trata de una tesis que innova en un temática poco explorada actualmente, en cuanto a la interrelación entre la experiencia dancística – como una práctica encarnada–, y el bienestar, desde concepciones Latinoamericanas que cuestionan los modelos hegemónicos y reduccionistas.

En ese sentido, se trata de una propuesta que da cuenta de un tema muy original y poco desarrollado en el campo de las ciencias cognitivas, al problematizar las conceptualizaciones del bienestar que ya han sido asociados a la danza, pero desde un punto de vista más crítico, y considerando aproximaciones corporeizadas y ecológicas o situadas al fenómeno. Y asimismo, al presentar una revisión de revisiones sobre la literatura existente que analiza la relación entre danza y bienestar, mapeando críticamente las tendencias metodológicas predominantes, los dominios de bienestar estudiados, los beneficios reportados y los vacíos persistentes en el campo, con un eje lógico y propositivo.

Su exploración de la literatura, permitió a Regina poder dialogar con perspectivas como el vivir sabroso o el buen vivir andino, que aportan a su argumento central, lo que me parece una empresa audaz y generadora de conocimiento. Sobre todo al desarrolla un análisis conceptual de la danza, con ayuda a comprender qué condiciones hacen posible la experiencia encarnada dancística y de precisar los elementos que constituyen un terreno fértil para pensar en la danza como un campo de estudio en sí mismo. A mi modo de ver, ésta propuesta analítica al identificar cuatro condiciones ontológicas o dimensiones de la danza (el movimiento corporal estructurado, la intencionalidad expresiva, la intersubjetividad y el ritmo), es uno de los aportes más robustos e importantes de esta investigación, dado que construye en un terreno yermo.

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Profr. Paseo de la Reforma 880,  
[www.ibero.mx](http://www.ibero.mx)  
Lomas de Santa Fe, 01219, México DF

**IBERO**  
Ciudad de México • Tijuana

Educación /



En este sentido su acercamiento es pluralista y emplea una amplia cantidad de información para dar sostén a su argumentación, tanto al utilizar la diversidad necesaria de fuentes bibliográficas clásicas y actualizadas, como al llevar a cabo un metaanálisis. “Este proyecto parte de una premisa fundamental: la danza puede ayudarnos no solo a comprender el bienestar, sino a expandir sus fronteras conceptuales y metodológicas.” Cuestión que es patente en el escrito de principio a fin, y que son tareas que embonan de manera clara con los objetivos de la investigación.

Asimismo, la autora construye sus argumentos con un tendencia que dialoga teoría y base empírica, dando lugar a propuestas con un horizonte de aplicabilidad al identificar sesgos y oportunidades para avanzar hacia modelos más integradores.

El trabajo muestra consistencia en la metodología utilizada, y evita la ambigüedad en el uso de los conceptos al dar definiciones claras y ejemplificaciones útiles a lo largo del texto, sin romper el hilo argumentativo.

Una investigación con un desarrollo coherente y lógico y con una postura defendible.

Entre las últimas virtudes del trabajo que mencionaré, se encuentra que encamina al campo del bienestar con las artes vivas y encarnadas, hacia perspectivas fenomenológicas, pluralistas, dialógicas y relacionales, que den cuenta de estas asociaciones.

Finalmente decir que este trabajo de investigación tiene muchas líneas que podrían desarrollarse en investigaciones ulteriores en el fructífero diálogo propuesto.

En conclusión, considero que el trabajo puede ser defendido en el examen de grado correspondiente.

Sin más por el momento, quedo de usted.

A t e n t a m e n t e

Dra. Ximena Andrea González Grandón



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**XIMENA ANDREA GONZÁLEZ GRANDÓN | Fecha:2026-02-19 16:10:22 | FIRMANTE**

rY3TG4WJPLEGLO0njODoPjq4LjY515xKgnbc2HqQujg6FhEiV93w/4kNshy+js05eRABDnvI5UUBQaemr8Wqszz/mjuzgcVw47geZuH5YJd+B/c+WW9VgIW2Cr3oNcHJLDdhmDaLZJt2Fbk2c8kLzLXrMk7I3WMBPqeZq1qEU3frrqoKxS1PteB59s5PDMxSfXk98wAx4NjG71xycyQFUtnnhlqRX2iMxo3kzdviFnkQJtzFx+L4ALuawv7PYr6N8HUfQeT2RH03NEwbEsrFEYKigHAylOaENN79wBGOjLJOI5GbKfY3r9DPCoHgYldSIXT4NSHjPzbs8kXGH81A==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



**zNrvRbP7V**

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/J4TNTI4BCPdi3C1rUFXoBy3PMA25zE7C>



**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



Cuernavaca, Morelos a 19 de febrero del 2026.

**Psic. Uriel Mendoza Acosta**  
**Jefe de Posgrado y Vinculación**  
**Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**  
**PRESENTE**

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesis **BAILAR PARA VIVIR SABROSO: EL IMPACTO DE LA DANZA EN EL BIENESTAR**, que presenta la egresada:

**María Regina Ortiz García Alonso**

para obtener el grado de Maestra en Ciencias Cognitivas. Considero que dicha tesis está terminada por lo que doy mi **voto aprobatorio** para que se proceda a la defensa de la misma.

Bajo mi decisión en lo siguiente:

La tesis constituye una contribución rigurosa y original al campo de las ciencias cognitivas, al abordar la relación entre danza y bienestar desde una perspectiva innovadora que integra fenomenología, epistemologías latinoamericanas y análisis empírico contemporáneo. El trabajo destaca por su doble estrategia metodológica: un análisis conceptual sistemático de las condiciones ontológicas de la danza y una revisión de revisiones bajo protocolo PRISMA, con criterios claramente definidos y un proceso organizado de extracción y categorización de información. La metodología es sólida, coherente con los objetivos planteados y adecuada para una meta-revisión crítica de carácter interpretativo. La tesis sobresale por su capacidad crítica para identificar tensiones epistemológicas en la literatura dominante y proponer una comprensión alternativa de la danza como práctica corporizada, intercorporal y situada. La integración teórica es robusta y sustenta tanto el análisis conceptual como la lectura crítica de la evidencia empírica, permitiendo señalar vacíos sistemáticos y limitaciones metodológicas del campo. El manuscrito cumple con los estándares académicos del posgrado, demuestra dominio interdisciplinario y presenta una argumentación clara, madura y bien estructurada.

Sin más por el momento, quedo de usted

Atentamente  
(e.firma UAEM)

---

Dra. Marta Lilia Eraña Díaz





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**MARTA LILIA ERAÑA DIAZ | Fecha:2026-02-19 21:59:36 | FIRMANTE**

0njBle3xxiHATd77WLwpc47WRpScdkYNiwWfrP6TnljjkHR4NLH8OvXQN8myY59fZ5ipaHHCzmMvVe9Fxz5oRzG54zTrdwzWQf1ivsXPYlis7KeMr+rvZ80LSAcSr0K0YJ1R8xzw7SCYtzxwSb9kkt2oDFnU431eLbff5QNuPm3LF11XqGyg5cvcvSCG7vPUJtkzEVGtWleoQKeGP1H5avSNHo2byCkqogAuE9ZRBuDZGYE9/i4D4XkaGzBy4DpRnhcOKmiQispCsFOSXglzten4ukHtARcMjvu46m03zrmlb8BuMKpz62dhwMYcWa7928BmPEklaaszxKk5oLR1w==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



[Y28RaygLi](#)

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/lvZyCvCTKOWtYkl3sYnbUsA6Cv6Elrgy>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



Centro de Investigación  
Transdisciplinar en Psicología

## CENTRO DE INVESTIGACIÓN TRANSDISCIPLINAR EN PSICOLOGÍA

Cuernavaca, Morelos, a 12 de abril de 2026

**Psic. Uriel Mendoza Acosta**  
**Jefe de Posgrado y Vinculación**  
**Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**  
**PRESENTE**

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesis BAILAR PARA VIVIR SABROSO: EL IMPACTO DE LA DANZA EN EL BIENESTAR que presenta la egresada:

**María Regina Ortiz García Alonso**

para obtener el grado de Maestra en Ciencias Cognitivas. Considero que dicha tesis está terminada por lo que doy mi **voto aprobatorio** para que se proceda a la defensa de la misma.

Baso mi decisión en lo siguiente:

***El documento muestra una sólida fundamentación teórica, basada en una revisión exhaustiva de la literatura y desarrolla una investigación clara, pertinente y rigurosa desde el punto de vista metodológico. El análisis de datos es claro y adecuado, lo que respalda la validez de las conclusiones alcanzadas.***

Sin más por el momento, quedo de usted

A t e n t a m e n t e

(e.firma UAEM)

\_\_\_\_\_  
Dr. Jonatan Ferrer Aragón



**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**JONATAN FERRER ARAGON | Fecha:2026-04-23 12:45:12 | FIRMANTE**

TSmcfGY2rWfDw+OPvjep36yHKv77ZSFjsUc3duSf5blzAQg/Z/vMN6dzpn14iVcRM47szx2UldumDWXL0v6CsjNIFIVpRNWCoa8virMwTXHJ++/ImmSxRoR+hH0mqXRgqZxHXOs  
aK9+XS/2TKEHzH8A6A4E0wfiHjC15J7rG9hnd+QZrixVhRgzzoNhH9ITkJaW7MSh8mpQLd8L0UuGyyNq0P4kX5hplJMWR+t6DJ2GQCkBhtZB1aQvRd1QZ1kr/6oM/o+gFKB7ex/  
bnjZEO7767Z81nBAW20rx33HEQpaBPnVRaQlBzep+hzSUV4Ep9AHgA33EwXPMH03caYMdZA==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



[jRsHEt8Zu](#)

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/8MLwnSPe99YiRxbz4JxnYoreRdvPknDz>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS COGNITIVAS

Cuernavaca Morelos a 18 de febrero de 2026



**Psic. Uriel Mendoza Acosta**  
**Jefe de Posgrado y Vinculación**  
**Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**  
**PRESENTE**

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesis BAILAR PARA VIVIR SABROSO: EL IMPACTO DE LA DANZA EN EL BIENESTAR, que presenta la egresada:

María Regina Ortiz García Alonso

para obtener el grado de Maestra en Ciencias Cognitivas. Considero que dicha tesis está terminada por lo que doy mi **voto aprobatorio** para que se proceda a la defensa de la misma.

Bajo mi decisión en lo siguiente:

La tesis presenta una aproximación original y rigurosa al problema de la intersubjetividad, inscribiéndose con solvencia en la tradición de la cognición corporizada. El trabajo no se limita a reproducir debates contemporáneos, sino que propone una lectura propia y bien fundamentada, articulando de manera consistente teoría y argumentación.

Destaca la exposición clara y precisa del concepto de *Ubuntu*, desarrollado con profundidad conceptual y pertinencia filosófica, evitando simplificaciones y mostrando su alcance en el marco de las discusiones actuales sobre mente y relación.

Asimismo, el trabajo cumple cabalmente con el criterio de interdisciplinariedad, integrando aportes de distintas áreas del conocimiento de forma coherente y no meramente declarativa. La bibliografía es pertinente, actualizada y cuidadosamente seleccionada, lo que respalda la solidez académica de la investigación.

Sin más por el momento, quedo de usted

Atentamente  
**Por una humanidad culta**

**FIRMA ELECTRÓNICA**

**DR. JEAN PHILIPPE ANDRE JAZÉ CLAUDE**  
Profesor Investigador de Tiempo Completo



Av. Universidad 1001 Col. Chamilpa, Cuernavaca Morelos, México, 62209, Edificio 41,  
Tel. 777 329 70 00, Ext. 3760 jean.philippe@uaem.mx

**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**JEAN PHILIPPE ANDRE JAZE CLAUDE | Fecha:2026-02-18 07:53:18 | FIRMANTE**

qXfPvtTDqQ8Gt1C5iPqn34Ss1rQHijjOHDmhlmKu3R+LJdQFCcl8FEVLE13iBzpQ1Y0PomniOlamGUow0Alhroz80yYRYi5O19nlfR/lbLcDbdU7qraatN6yJQ7bcjMaM9F9OVC1LJ7EjuzlXrMQf/Q2vtgen1tKv9T4CcG477SqarK6bNxbOztrJH2WUeHOJEZ6hTXb4pmyUNrWWloK/3J0aVDU2QR08dYd5+TZKPV/ds8o7yu8DqHJmHHOB2L8zfHU3YC6mOsteKzWqdrYtc+mQglfLj0MpgyRv5KyyUhVczOn9lhAYCIR6M75XBMTZ7mKY+pXvI89AkRT2jCVQ==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



[jwk3VK2Rb](#)

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/h8Vogl84wcAcf9lLo0e9OpDSyoxMKgt7>



UAEM  
RECTORÍA  
2023-2029

Cuernavaca, Mor. a 21 de abril del 2026.

**Psic. Uriel Mendoza Acosta**  
**Jefe de Posgrado y Vinculación**  
**Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas**  
**Universidad Autónoma del Estado de Morelos**  
**PRESENTE**

Por medio de la presente le comunico que he leído la tesis BAILAR PARA VIVIR SABROSO: EL IMPACTO DE LA DANZA EN EL BIENESTAR, que presenta el egresado:

**María Regina Ortiz García Alonso**

para obtener el grado de Maestra en Ciencias Cognitivas. Considero que dicha tesis está terminada por lo que doy mi voto aprobatorio para que se proceda a la defensa de la misma.

Baso mi decisión en lo siguiente:

La tesis presenta una propuesta conceptualmente sólida y coherente con el campo de las ciencias cognitivas, articulando cuerpo, afectividad y experiencia situada desde un enfoque que dialoga con perspectivas contemporáneas como la cognición corporizada y los enfoques socioculturales. El marco teórico está bien fundamentado, las categorías están claramente delimitadas y el trabajo logra integrar reflexión conceptual con análisis empírico o experiencial de manera consistente. Además, la pregunta de investigación es pertinente y aporta una mirada original al estudiar prácticas culturales como el baile no sólo como fenómeno artístico o social, sino como proceso cognitivo y de construcción de bienestar.

Si bien podrían señalarse áreas de mejora —por ejemplo, mayor explicitación metodológica en algunos apartados o una discusión más crítica de posibles contraargumentos— estas limitaciones no comprometen la validez general del trabajo. La tesis demuestra dominio bibliográfico, capacidad analítica y una contribución relevante al campo, especialmente en la intersección entre cognición, cuerpo y prácticas comunitarias. En consecuencia, cumple con los estándares académicos esperables para el grado de maestría.

Un par de detalles:

- Al final de las limitaciones hay dos párrafos que comienzan con “finalmente”.
  - A veces se habla de meta-revisión y a veces de revisión de revisiones
- Sin más por el momento, quedo de usted.

Atentamente  
***Por una humanidad culta***

[e.firma]

**DR. JORGE PABLO OSEGUERA GAMBA**

Profesor Investigador de Tiempo Completo, Asociado C  
Coordinador del Doctorado en Ciencias Cognitivas  
Responsable del Área Disciplinar “Epistemología y Filosofía de la Mente”



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento con firma electrónica UAEM, soportada por el certificado vigente a la fecha de su elaboración y con efectos plenos de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS PUBLICADOS en el ÓRGANO INFORMATIVO UNIVERSITARIO "ADOLFO MENÉNDEZ SAMARÁ" número 117 de fecha 20 de abril de 2021.

#### Sello electrónico

**JORGE PABLO OSEGUERA GAMBA | Fecha:2026-04-22 13:17:58 | FIRMANTE**

AlekmRxLJ0bl8aWSOEuvfOI6QEzTJrDu6QbfyfiMJekTSEElmJ/dFujfGp5kkNjPduoW4Zo702v7furw/jMrQBK4bHVnjFurPsB0UGYAo5Kz83DKpxSxbsTLn+HJdj49X6Lse9lu95d5WQ9lvwq4+JR43CvQT9CGk636wZ0LUimYwlygCnp3RZU3ljm8PX/9wXRIGYsaGJGw8Bzq08wwwq/hB+kt7gG0fZ3nl1IStnNgnQD5vvAs3W062wO7vujirrU+N49fhw0hjQYEX4ZIY8h7v83kdz0dyvkdmSomccuaUFhelRXilftsff8sdDKeJmqCWH3qxBjA7cegSVXA==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



**U4YysRETm**

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/qRCofnyXRmqkOm4SFRBLLMC62pqZIC>



**UAEM**  
RECTORÍA  
2023-2029