

La danza en educación física: influencia en el aprendizaje, el desarrollo motor y la formación integral

Dance in physical education: influence on learning, motor development, and holistic education

A dança na educação física: influência na aprendizagem, no desenvolvimento motor e na formação integral

Jorge Luis Mateo Sánchez*

<https://orcid.org/0000-0001-8327-0222>
Universidad Central del Ecuador

Edison Fabián Analuisa Analuisa

<https://orcid.org/0000-0001-5277-3943>
Universidad Central del Ecuador

Giovanny Capote Lavandero

<https://orcid.org/0000-0001-6820-6118>
Universidad Central del Ecuador

Marlene Margarita Mendoza Yépez

<https://orcid.org/0000-0001-6637-7781>
Universidad Central del Ecuador

*email de correspondencia: jlmateo@uce.edu.ec

Como citar este artículo: Sánchez Mateo, L. J., Analuisa Analuisa, F. E. Lavandero Capote, G., Yépez Mendoza, M. (2026). La danza en educación física: influencia en el aprendizaje, el desarrollo motor y la formación integral, 26(54), 25-. <https://arrancada.cuaje.edu.ec>

RESUMEN

La danza constituye una manifestación corporal y cultural que integra dimensiones motrices, cognitivas y socioemocionales, lo que la posiciona como un contenido pedagógico relevante dentro de la Educación Física escolar. En los últimos años ha aumentado el interés científico por analizar sus efectos en distintos ámbitos del desarrollo del estudiantado. En este contexto, el objetivo de la presente revisión sistemática fue analizar la evidencia científica sobre la influencia de la danza en el aprendizaje, el desarrollo motor y la formación integral del alumnado en el contexto de la Educación Física escolar. Se siguieron las directrices del protocolo PRISMA 2020, realizando búsquedas en las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed, Scielo y Dialnet. Se incluyeron estudios publicados entre 2021 y 2026 en español, inglés y portugués, seleccionándose finalmente 25 investigaciones empíricas y revisiones que cumplieron los criterios de elegibilidad. Los resultados evidencian que la práctica sistemática de la danza contribuye al desarrollo de funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la atención y la flexibilidad cognitiva, además de favorecer la creatividad y los procesos de aprendizaje. En el ámbito motor, se reportan mejoras en coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza, resistencia y control postural. Asimismo, en la dimensión socioemocional se observan incrementos en autoestima, autoconcepto, habilidades sociales, inteligencia

emocional y bienestar psicológico, junto con la reducción de ansiedad y estrés. En conclusión, la danza constituye una herramienta pedagógica que favorece simultáneamente el aprendizaje, el desarrollo motor y la formación integral del alumnado.

Palabras clave: danza; educación física; aprendizaje; desarrollo motor; formación integral; revisión sistemática.

ABSTRACT

Dance constitutes a bodily and cultural expression that integrates motor, cognitive, and socio-emotional dimensions, positioning it as a relevant pedagogical content within school Physical Education. In recent years, scientific interest has increased in analyzing its effects on different aspects of students' development. In this context, the aim of this systematic review was to analyze the scientific evidence on the influence of dance on learning, motor development, and students' holistic education within the context of school Physical Education. The guidelines of the PRISMA 2020 protocol were followed, conducting searches in the Scopus, Web of Science, PubMed, Scielo, and Dialnet databases. Studies published between 2021 and 2026 in Spanish, English, and Portuguese were included, resulting in the selection of 25 empirical studies and reviews that met the eligibility criteria. The results indicate that the systematic practice of dance contributes to the development of executive functions such as working memory, attention, and cognitive flexibility, while also promoting creativity and learning processes. In the motor domain, improvements were reported in coordination, balance, agility, strength, endurance, and postural control. Likewise, in the socio-emotional dimension, increases were observed in self-esteem, self-concept, social skills, emotional intelligence, and psychological well-being, along with reductions in anxiety and stress. In conclusion, dance represents a pedagogical tool that simultaneously promotes learning, motor development, and students' holistic education.

Keywords: dance; physical education; learning; motor development; holistic education; systematic review.

RESUMO

A dança constitui uma manifestação corporal e cultural que integra dimensões motoras, cognitivas e socioemocionais, posicionando-se como um conteúdo pedagógico relevante na Educação Física escolar. Nos últimos anos, tem aumentado o interesse científico em analisar seus efeitos em diferentes aspectos do desenvolvimento dos estudantes. Nesse contexto, o objetivo desta revisão sistemática foi analisar as evidências científicas sobre a influência da dança na aprendizagem, no desenvolvimento motor e na formação integral dos alunos no contexto da Educação Física escolar. Foram seguidas as diretrizes do protocolo PRISMA 2020, realizando buscas nas bases de dados Scopus, Web of Science, PubMed, Scielo e Dialnet. Foram incluídos estudos publicados entre 2021 e 2026 em espanhol, inglês e português, sendo selecionadas 25 pesquisas empíricas e revisões que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados evidenciam que a prática sistemática da dança contribui para o desenvolvimento de funções executivas, como memória de trabalho, atenção e flexibilidade cognitiva, além de favorecer a criatividade e os processos de aprendizagem. No âmbito motor, são relatadas melhorias na coordenação, equilíbrio, agilidade, força, resistência e controle postural. Da mesma forma, na dimensão socioemocional observam-se aumentos na autoestima, autoconceito, habilidades sociais, inteligência emocional e bem-estar psicológico, juntamente com a redução de ansiedade e estresse. Conclui-se que a dança constitui uma ferramenta pedagógica que favorece simultaneamente a aprendizagem, o desenvolvimento motor e a formação integral dos alunos.

Palavras-chave: dança; educação física; aprendizagem; desenvolvimento motor; formação integral; revisão sistemática.

Recibido: enero/26

Aceptado: abril/26

INTRODUCCIÓN

La danza constituye una de las expresiones culturales más antiguas y universales de la humanidad. En tanto manifestación artística y física, integra elementos motrices y expresivos que se organizan en el espacio y el tiempo a través del ritmo, configurando un lenguaje no verbal que permite exteriorizar emociones, ideas y estados de ánimo (Bayas et al., 2025). En el ámbito educativo, y específicamente dentro del área de Educación Física, la danza ha sido progresivamente reconocida como un contenido de alto valor formativo, incidiendo positivamente en múltiples dimensiones del desarrollo infantil y juvenil (Cuervo-Zapata & González-Palacio, 2024).

El interés por comprender los efectos de la danza en el contexto escolar se ha intensificado en los últimos años, particularmente en tres dimensiones fundamentales: el aprendizaje (procesos cognitivos y adquisición de conocimientos), el desarrollo motor (habilidades motrices básicas y condición física) y la formación integral (dimensión socioemocional, ética y cultural). Estas tres dimensiones, aunque analíticamente distinguibles, se entrelazan en la práctica dancística, configurando una experiencia educativa de carácter holístico.

La Educación Física escolar ha experimentado una evolución significativa desde enfoques predominantemente higienistas y deportivistas hacia perspectivas más integradoras que reconocen la complejidad de la motricidad humana. En este marco, las expresiones motrices —y dentro de ellas la danza— permiten superar la tradicional escisión cartesiana entre cuerpo y mente (Analuiza et al., 2023). La danza, como contenido curricular, posibilita el desarrollo articulado de capacidades cognitivas, motrices y socioemocionales.

Esta relevancia se ha visto reflejada en los diseños curriculares de diversos países. En el contexto español, la danza está presente en la mayoría de los currículos autonómicos de Educación Primaria. En Ecuador, el currículo vigente contempla las prácticas corporales expresivo-comunicativas como un bloque curricular específico. Sin embargo, investigaciones recientes advierten sobre una brecha persistente entre la presencia formal de la danza en los documentos curriculares y su implementación efectiva en las aulas, atribuible a factores relacionados con la formación docente y las prácticas pedagógicas (Carrasco Osorio & Rannau Garrido, 2025; Urra-López et al., 2023).

El corpus de investigación sobre los beneficios de la danza no ha dejado de expandirse. Desde la perspectiva del aprendizaje, estudios recientes han demostrado que la danza estimula funciones cerebrales superiores, incluyendo memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva, control inhibitorio y creatividad (Arboleda Sánchez & Arenas Marín, 2024; Vasilopoulos & Dumontheil, 2025). En el plano del desarrollo motor, se han documentado mejoras en habilidades motrices básicas como coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia (Akinci, 2025; Ante Ramírez et al., 2025; Ilic et al., 2024). Desde la perspectiva de la formación integral, la danza se configura como espacio privilegiado para el desarrollo de autoestima, empatía, regulación emocional y habilidades sociales (Du et al., 2025; González García & Armas Junco, 2024; Roca-Amat & García-Alandete, 2024).

Las danzas tradicionales merecen mención particular por su contribución a la identidad cultural y la inclusión de estudiantes con discapacidad (Mendoza Arias et al., 2025; Reyes Huayamave et al., 2025; Veas-Bravo et al., 2024). No obstante, persisten desafíos para su implementación efectiva, particularmente en formación docente, estereotipos de género y disponibilidad de recursos didácticos.

A pesar del creciente número de investigaciones sobre los beneficios de la danza en el ámbito educativo, la evidencia científica se encuentra dispersa entre estudios centrados en dimensiones específicas del desarrollo, como el aprendizaje cognitivo, el desarrollo motor o los aspectos socioemocionales. En este sentido, aún son limitadas las revisiones que integren de manera sistemática estas tres dimensiones en el contexto de la Educación Física escolar, lo que justifica la necesidad de una síntesis actualizada de la literatura científica.

Por consiguiente, el objetivo de la presente revisión sistemática es analizar la evidencia científica sobre la influencia de la danza en el aprendizaje, el desarrollo motor y la formación integral del alumnado en el contexto de la Educación Física escolar.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

La presente investigación corresponde a una revisión sistemática, empleando el protocolo PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses).

Estrategia de búsqueda

Se realizaron búsquedas en las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed, Scielo y Dialnet, complementadas con búsquedas en Google Académico y Semantic Scholar para identificar literatura gris relevante. El período de búsqueda comprendió publicaciones entre enero de 2021 y marzo de 2026.

Se utilizaron los operadores booleanos “AND” y “OR” con las siguientes combinaciones de palabras clave en español, inglés y portugués: (“danza” OR “baile” OR “dance” OR “dança”) AND (“educación física” OR “physical education” OR “educação física”) AND (“aprendizaje” OR “learning” OR “aprendizagem”) AND (“desarrollo motor” OR “motor development” OR “desenvolvimento motor”) AND (“formación integral” OR “integral formation” OR “formação integral”).

Criterios de selección

En la tabla 1 se detallan los criterios de inclusión y exclusión aplicados en esta revisión sistemática.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

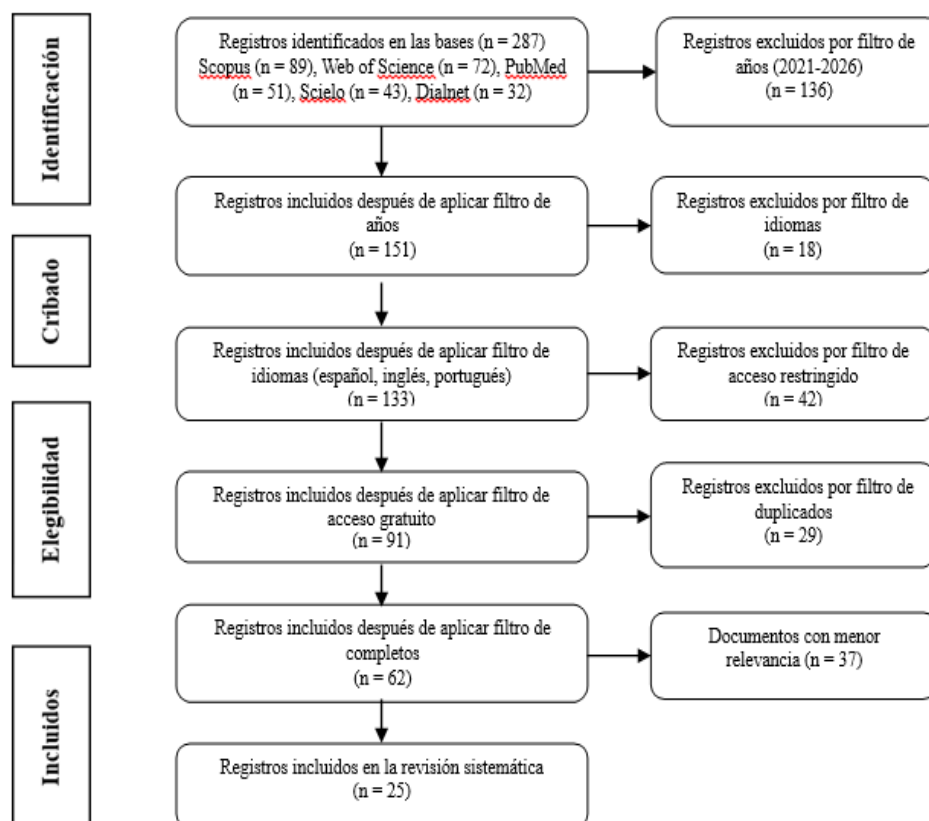
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
a) Estudios publicados en 2021-2026	a) Estudios anteriores a 2021
b) Documentos en español, inglés o portugués	b) Documentos en otros idiomas
c) Con acceso gratuito	c) Con acceso restringido
d) Completos	d) Incompletos
e) Contenido relevante sobre danza en Educación Física escolar	e) Danza como arte escénico sin vínculo pedagógico

Proceso de selección y extracción de datos

La búsqueda inicial identificó 287 registros en las bases de datos consultadas (Scopus = 89; Web of Science = 72; PubMed = 51; Scielo = 43; Dialnet = 32). Tras la eliminación de duplicados y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se evaluaron 62 artículos a texto completo. Finalmente, 25 estudios cumplieron con los criterios establecidos y fueron incluidos en la revisión sistemática.

Para garantizar la calidad y relevancia de la información, se siguió el proceso descrito en el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA del proceso de selección bibliográfica



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los artículos preseleccionados fueron leídos íntegramente para confirmar su elegibilidad. Las discrepancias se resolvieron mediante consenso. Se extrajeron los siguientes datos de cada estudio incluido: autor y año de publicación, tipo de estudio, muestra y principales resultados.

Tabla 2. Estudios sobre danza en Educación Física incluidos en la revisión sistemática

N.º	Autor y año	Tipo de estudio	Muestra	Principales resultados
1	Akinci (2025)	Cuasi-experimental	192 adolescentes (7º grado)	Mejoras significativas en coordinación bilateral ($\eta^2=0,216$), equilibrio ($\eta^2=0,147$), velocidad/agilidad ($\eta^2=0,048$) y disfrute ($\eta^2=0,027$) tras programa de danza hip-hop de 14 semanas.
2	Analuiza et al. (2023)	Documental-cuantitativo	23 especialistas	Necesidad de vincular danzas al currículo universitario (media 4,72/5). Danzas nacionales valoradas (4,25), internacionales menos (2,80). Índice de concordancia W=0,722.
3	Ante Ramírez et al. (2025)	Pre-experimental	30 niños (6-11 años)	Mejoras significativas en salto ($p=0,004$) y velocidad ($p=0,001$). Correlaciones positivas entre coordinación-fuerza ($r=0,85$) y equilibrio-control motor ($r=0,84$).
4	Arboleda Sánchez & Arenas Marín (2024)	Revisión	50 artículos	Identifican rol de neuronas espejo y plasticidad sináptica. Mayor co-ocurrencia entre danza y aprendizaje, percepción, memoria y atención (690 co-ocurrencias danza-aprendizaje).
5	Barrios Meneses et al. (2023)	Cualitativo	15 estudiantes universitarios	La danza favorece canalización de emociones, gestión del estrés, empatía, escucha activa, comunicación asertiva y formación de vínculos en educación superior.
6	Carrasco Osorio & Rannau Garrido (2025)	Fenomenológico	5 profesores de EF	Profesorado comprende identidad de género en conflicto con estereotipos tradicionales, pero carece de herramientas pedagógicas para abordarlo en danzas folclóricas.
7	Cuervo-Zapata & González-Palacio (2024)	Estado del conocimiento	68 artículos	Problemáticas: escasa exploración corporal (22,1%), falencias desarrollo motor (16,2%), baja autoestima (14,7%), precaria formación docente (13,2%).
8	De las Heras-Fernández & Cisneros-Álvarez (2021)	Revisión bibliográfica	80 documentos	Uso de videojuegos, apps, códigos QR, plataformas web y sensores para motivación y aprendizaje. Tecnología como complemento a métodos tradicionales.
9	Du et al. (2025)	Revisión de alcance	46 estudios	Danza movimiento terapia (DMT) mejora bienestar psicológico, funcionamiento vital, sueño y reduce dificultades emocionales y conductuales en estudiantes.
10	Engdahl (2025)	Revisión narrativa	29 estudios empíricos	Fenomenología es el enfoque teórico más común en danza creativa. Exploración encarnada, experiencia estética y expresión subjetiva son centrales.
11	Flucus et al. (2025)	Experimental	46 niños (5-6 años)	Mejoras significativas en equilibrio estático (2,70 a 4,04 s; $p<0,001$) y memoria inmediata (3,83 a 5,26 palabras; $p<0,001$) tras programa de danza temática de 8 semanas.
12	González García & Armas Junco (2024)	Revisión sistemática	202 artículos	La danza promueve competencia socioemocional, autoestima, autoconocimiento, empatía e inclusión. Los programas estructurados e inclusivos son más efectivos.
13	Ilic et al. (2024)	Longitudinal	203 niñas (7-11 años)	Mejoras significativas ($p=0,005$) en fuerza muscular, resistencia aeróbica y composición corporal (menor IMC y grasa) en grupos experimentales con danza moderna.
14	Mendoza Arias et al. (2025)	Revisión sistemática	12 artículos	Danza folclórica emerge como alternativa para desarrollo físico, cognitivo, bienestar psicológico e inclusión de estudiantes con discapacidad.
15	Millrod (2025)	Cualitativo	12 estudiantes de posgrado	Factores facilitadores: comunidad y creatividad. Barreras: falta de estructura y jerarquías. El aprendizaje experiencial basado en movimiento promueve integración teórico-práctica.

16	Molina Reyes & Moreira Macías (2024)	Mixto	8 docentes, 40 estudiantes	Bajo conocimiento estudiantil sobre folklore (70% nivel bajo), pero 80% interesado en practicarlo. Docentes reconocen escasa aplicación a pesar de estar en currículo.
17	Neville & Makopoulou (2021)	Ensayo piloto	40 niños (7-8 años)	Niños con niveles de creatividad superiores a la media se beneficiaron más de la intervención de danza de 6 semanas.
18	Núñez Solano & Guillén Pereira (2022)	Diagnóstico	176 estudiantes, 46 profesores	Bajo nivel de realización (alumnos 81,25%; profesores 95,65%) pero alta motivación hacia la práctica (alumnos 38,07%; profesores 88,64%).
19	Revelo Arévalo & Castro Salazar (2025)	Correlacional	100 bailarines (15-40 años)	Correlación extremadamente fuerte entre práctica de danza folclórica y habilidades motrices ($r=0,979$; $p<0,05$).
20	Reyes Huayamave et al. (2025)	Pre-experimental	37 estudiantes (incluye 2 con discapacidad intelectual)	Progresos notables en capacidades coordinativas, equilibrio, comunicación afectiva y trabajo en equipo en estudiantes con discapacidad intelectual tras 6 semanas de danza folclórica.
21	Roca-Amat & García-Alandete (2024)	Revisión sistemática	10 estudios	La danza se asocia con estado de ánimo positivo, bienestar psicológico, regulación emocional y disminución de ansiedad y depresión en todas las edades.
22	Saiz-Colomina et al. (2021)	Cualitativo	22 estudiantes (8-12 años)	Aumento de interacción social, unión grupal, cooperación, motivación, respeto, aceptación y resolución de conflictos tras unidad didáctica de danza.
23	Simba Silva & Baque Catuto (2024)	Pre-experimental	10 niños	Mejora estadísticamente significativa ($p<0,001$) en todos los ejercicios coordinativos evaluados tras 4 semanas de sesiones de danza.
24	Urra-López et al. (2023)	Análisis documental	Documentos curriculares chilenos	Pérdida de presencia explícita de danzas folclóricas en estándares de formación docente, reemplazadas por nociones ambiguas como “manifestaciones expresivas”.
25	Vasilopoulos & Dumontheil (2025)	Ensayo piloto	104 niños (6-7 años)	Mejoras en creatividad cognitiva y motriz. Niños con menor creatividad basal se beneficiaron más ($R^2=0,24$; $p=0,001$).

Sistematización de los principales aportes por dimensiones

A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes de los estudios incluidos, organizados en subtítulos que corresponden a las dimensiones de análisis de esta revisión.

Aportes de la danza al aprendizaje

La evidencia revisada confirma que la práctica dancística sistemática produce mejoras significativas en procesos cognitivos superiores. Vasilopoulos y Dumontheil (2025) demostraron, mediante un ensayo piloto con 104 niños de 6-7 años, que una intervención de danza creativa de 10 semanas mejoró la creatividad cognitiva y motriz, con un efecto particularmente pronunciado en aquellos niños que partían de niveles más bajos de creatividad ($R^2=0,24$; $p=0,001$). Este hallazgo sugiere un potencial efecto compensatorio de la danza en el desarrollo cognitivo.

Arboleda Sánchez y Arenas Marín (2024), en una revisión de 50 artículos, identificaron el papel fundamental de las neuronas espejo y la plasticidad sináptica en las conexiones entre estructuras cerebrales durante la práctica dancística. Mediante análisis de co-ocurrencias, encontraron una relación significativamente más estrecha entre la danza y procesos como la atención, la percepción, la memoria y el aprendizaje (690 co-ocurrencias entre danza y aprendizaje), en comparación con el movimiento no rítmico.

Flucus et al. (2025) aportan evidencia experimental con 46 niños de 5-6 años, demostrando que un programa de danza temática de ocho semanas produjo mejoras significativas en memoria inmediata de palabras (de 3,83 a 5,26 palabras; $p<0,001$). Este efecto se mantuvo en el análisis comparativo con el grupo control ($t=6,885$; $p<0,001$), confirmando la especificidad del beneficio.

Por su parte, Neville y Makopoulou (2021), en un estudio piloto con 40 niños de 7-8 años, observaron que los niños con niveles de creatividad por encima de la media antes del

entrenamiento se beneficiaron más de una intervención de danza de seis semanas. Aunque no se encontró un efecto significativo del programa en su conjunto, este hallazgo sugiere la importancia de considerar las características individuales en el diseño de intervenciones.

Aportes de la danza al desarrollo motor

Los estudios revisados documentan consistentemente mejoras significativas en diversas dimensiones del desarrollo motor. Akinci (2025), en un estudio cuasiexperimental con 192 adolescentes de séptimo grado, evaluó los efectos de un programa de danza hip-hop de 14 semanas, evidenció mejoras significativas en coordinación bilateral ($\eta^2=0,216$), equilibrio ($\eta^2=0,147$), velocidad y agilidad ($\eta^2=0,048$), coordinación de miembros superiores ($\eta^2=0,126$) e integración motora fina ($\eta^2=0,032$). Los tamaños del efecto, particularmente en coordinación bilateral, indican una relevancia práctica considerable.

Ilic et al. (2024), mediante un diseño longitudinal con 203 niñas de 7-11 años, demostraron que dos programas de danza moderna de seis meses produjeron mejoras significativas ($p=0,005$) en fuerza muscular, resistencia aeróbica y composición corporal, con reducción de la grasa subcutánea y menores valores de IMC en los grupos experimentales en comparación con el grupo control.

Ante Ramírez et al. (2025), en un estudio pre-experimental con 30 niños de 6-11 años, constataron mejoras significativas en salto ($p=0,004$) y velocidad ($p=0,001$) tras talleres de danza infantil de 60 minutos semanales. Las correlaciones positivas encontradas entre coordinación y fuerza ($r=0,85$ en niños con habilidades excelentes) y entre equilibrio y control motor ($r=0,84$) sugieren una interdependencia entre las distintas capacidades motrices desarrolladas mediante la danza.

Revelo Arévalo y Castro Salazar (2025) aportan evidencia correlacional con 100 bailarines de 15-40 años, encontrando una relación extremadamente fuerte entre la práctica de danza folclórica y las habilidades motrices ($r=0,979$; $p<0,05$), lo que indica una relación dosis-respuesta: a mayor frecuencia de práctica, mayor desarrollo de estas capacidades.

Simba Silva y Baque Catuto (2024) confirmaron, mediante un diseño pre-experimental con 10 niños, que cuatro semanas de sesiones de danza produjeron mejoras estadísticamente significativas ($p<0,001$) en todos los ejercicios coordinativos evaluados, respaldando la efectividad de la danza para el desarrollo de habilidades físicas básicas.

Aportes de la danza a la formación integral

La formación integral, entendida como el desarrollo de dimensiones socioemocionales, éticas y culturales, emerge como uno de los ámbitos más documentados en la literatura. González García y Armas Junco (2024), en una revisión sistemática que abarcó 202 artículos, confirmaron que la danza es eficaz para promover los dominios de la competencia socioemocional en diversos grupos de edad, mostrando puntuaciones más bajas en depresión y niveles más altos de autoimagen, autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, autoexpresión, autoeficacia y concentración.

Roca-Amat y García-Alandete (2024), en una revisión sistemática de 10 estudios, concluyeron que la práctica de danza se asocia consistentemente con un estado de ánimo positivo, favorece la salud mental y tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico, promoviendo una mayor conciencia de los sentidos y las emociones, facilitando la regulación emocional y disminuyendo la ansiedad y la depresión.

Du et al. (2025), mediante una revisión de alcance de 46 estudios sobre intervenciones de danza con fines terapéuticos en contextos educativos, constataron que la danza movimiento terapia (DMT) produce efectos positivos en el bienestar psicológico, el funcionamiento vital,

la duración del sueño y las dificultades emocionales y conductuales en estudiantes de todos los niveles educativos.

Los estudios cualitativos aportan profundidad comprensiva a estos hallazgos. Saiz-Colomina et al. (2021), mediante análisis cualitativo de una unidad didáctica de danza en Educación Primaria, identificaron efectos significativos en la socialización del alumnado, constatando un aumento de la interacción entre compañeros, una mayor unión grupal, cooperación y motivación, así como la interiorización de valores como el respeto, la aceptación y la resolución de conflictos. Barrios Meneses et al. (2023), desde un enfoque socioformativo en educación superior, evidenciaron que la danza favorece la canalización de emociones, la gestión del estrés, la empatía, la escucha activa, la comunicación asertiva y la formación de vínculos.

En el ámbito de la inclusión y la diversidad cultural, Mendoza Arias et al. (2025) confirmaron que la danza folclórica constituye una alternativa efectiva para el desarrollo físico, cognitivo y del bienestar psicológico, así como para la inclusión de estudiantes con discapacidad. Veas-Bravo et al. (2024) demostraron que la aplicación de danza folclórica con ritmos de bombas, marimbas y pasacalles durante seis semanas mejoró significativamente la expresión del movimiento (Barriga et al., 2025i), la integración social, el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, y el trabajo en equipo en estudiantes con discapacidad física. Reyes Huayamave et al. (2025) extendieron estos hallazgos a estudiantes con discapacidad intelectual, documentando progresos notables en capacidades coordinativas, equilibrio, comunicación afectiva y trabajo en equipo.

Factores facilitadores: formación docente y prácticas pedagógicas

La implementación efectiva de la danza en Educación Física depende críticamente de la preparación del profesorado y de las metodologías empleadas. Analuiza et al. (2023) evidenciaron, mediante consulta a 23 especialistas, la necesidad de vincular directamente las danzas al currículo de formación docente universitaria (media de 4,72 sobre 5) y de perfeccionar los programas curriculares de danza existentes. Urra-López et al. (2023) alertaron sobre la pérdida de presencia explícita de las danzas folclóricas en los estándares de formación docente en Chile, reemplazadas por nociones ambiguas que podrían comprometer la preparación de los futuros profesionales.

Carrasco Osorio y Rannau Garrido (2025) identificaron una brecha didáctica crítica: el profesorado, aunque valora positivamente la incorporación de la identidad de género en las danzas folclóricas, carece de herramientas concretas para operacionalizar esta inclusión, enfrentándose a la tensión entre estereotipos tradicionales y expresiones identitarias diversas.

En el ámbito metodológico, Engdahl (2025) identificó la fenomenología como el enfoque teórico predominante en la danza creativa, destacando la exploración encarnada, la experiencia estética y la expresión subjetiva como componentes centrales. de las Heras-Fernández y Cisneros-Álvarez (2021) documentaron el uso creciente de tecnologías digitales (videojuegos, aplicaciones, códigos QR, plataformas web) para la enseñanza de la danza, mejorando la motivación y el aprendizaje. Millrod (2025) aportó evidencia sobre factores facilitadores (comunidad, creatividad) y barreras (falta de estructura, jerarquías) en el aprendizaje experiencial basado en movimiento.

DISCUSIÓN

La presente revisión sistemática integra la evidencia más reciente (2021-2026) sobre el papel de la danza en Educación Física, organizada en tres dimensiones que responden al objetivo planteado: aprendizaje, desarrollo motor y formación integral. Los hallazgos se discuten a continuación en relación con la literatura previa, identificando consensos, discrepancias e implicaciones.

Danza y aprendizaje: neuroplasticidad y creatividad

Los resultados confirman que la práctica dancística estimula procesos cognitivos superiores, en línea con lo señalado por Tao et al. (2022) respecto a los beneficios psicológicos de la danza en niños y adolescentes. La evidencia de neuroplasticidad mediada por neuronas espejo (Arboleda Sánchez & Arenas Marín, 2024) proporciona un sustrato neurofisiológico que explica por qué el aprendizaje de secuencias coreográficas y la sincronización rítmica activan múltiples áreas cerebrales simultáneamente.

Un hallazgo particularmente relevante es el efecto diferencial de la danza sobre la creatividad según el nivel basal de los estudiantes. Mientras Vasilopoulos y Dumontheil (2025) encontraron que los niños con menor creatividad inicial se beneficiaron más, Neville y Makopoulou (2021) observaron mayor beneficio en aquellos con creatividad superior. Esta aparente discrepancia podría explicarse por diferencias en las características de las intervenciones (duración, tipo de danza, mediación pedagógica) y sugiere la necesidad de diseñar programas adaptados a las características individuales, tal como proponen Oppici et al. (2020) respecto al desafío cognitivo óptimo.

La mejora en memoria inmediata documentada por Flucus et al. (2025) en edad preescolar coincide con los hallazgos de Rudd et al. (2021) sobre efectos positivos de la danza en funciones ejecutivas, y respalda la inclusión temprana de la danza en el currículo educativo. Sin embargo, la ausencia de seguimientos a largo plazo en la mayoría de los estudios (con la excepción de Vasilopoulos & Dumontheil, 2025, que reportan que los efectos no se mantuvieron a los seis meses) señala una limitación importante que debe ser abordada en investigaciones futuras.

Danza y desarrollo motor: diversidad de modalidades y especificidad de efectos

La evidencia sobre desarrollo motor (Burgos et al., 2025). diversa, abarcando desde habilidades motrices básicas hasta condición física. Los tamaños del efecto reportados por Akinci (2025) (η^2 hasta 0,216 en coordinación bilateral) son considerablemente altos para intervenciones educativas, lo que subraya el potencial de la danza hip-hop como contenido motivador y efectivo para adolescentes, en línea con lo sugerido por Carriedo et al. (2020) respecto a la relevancia de conectar con la cultura juvenil.

La correlación extremadamente fuerte ($r=0,979$) encontrada por Revelo Arévalo y Castro Salazar (2025) entre práctica de danza folclórica y habilidades motrices sugiere una relación dosis-respuesta que, aunque debe interpretarse con cautela por tratarse de un diseño correlacional, abre preguntas sobre la frecuencia óptima de práctica. Este hallazgo es coherente con los principios del entrenamiento motor y con lo documentado por Patajalo-Guambo et al. (2020) respecto a la percepción docente sobre la danza como herramienta para el desarrollo coordinativo.

La diversidad de modalidades dancísticas estudiadas (hip-hop, danza moderna, danza folclórica, danza temática, danza deportiva) permite observar efectos específicos complementarios. Yu et al. (2025) demostraron, mediante un diseño experimental riguroso, que la rumba produce mejoras superiores en salto vertical mientras que el vals es más efectivo para la flexibilidad, lo que tiene implicaciones directas para el diseño curricular: la combinación de diferentes estilos podría optimizar el desarrollo motor integral.

Danza y formación integral: mecanismos socioemocionales y culturales

La formación integral emerge como la dimensión más ampliamente documentada, con evidencia consistente sobre beneficios socioemocionales (González García & Armas Junco, 2024; Roca-Amat & García-Alandete, 2024) y sobre el potencial de la danza como herramienta terapéutica (Du et al., 2025). La convergencia de hallazgos provenientes de revisiones sistemáticas, estudios cualitativos y diseños experimentales otorga solidez a estas conclusiones.

Los estudios cualitativos (Barrios Meneses et al., 2023; Saiz-Colomina et al., 2021) resultan particularmente valiosos para comprender los mecanismos subyacentes: la danza, al ser una actividad predominantemente grupal y expresiva, genera espacios de interacción que favorecen la cooperación, la comunicación y la construcción de vínculos. La dimensión no verbal de la danza permite procesar y expresar emociones de manera menos mediada que el lenguaje verbal, lo que podría explicar su efectividad en poblaciones con dificultades de comunicación o regulación emocional.

Un aporte novedoso de la literatura reciente es la documentación de los beneficios de la danza folclórica para la inclusión de estudiantes con discapacidad (Reyes Huayamave et al., 2025; Veas-Bravo et al., 2024). Estos hallazgos posicionan a las danzas tradicionales no solo como vehículo de identidad cultural, sino como estrategia pedagógica inclusiva de alto potencial, en consonancia con lo señalado por Matos-Duarte et al. (2020) respecto al valor sociocultural de las danzas folclóricas.

Factores facilitadores: el desafío de la formación docente

A pesar de los beneficios documentados, persiste una brecha significativa entre la presencia curricular formal y la implementación efectiva. Los estudios sobre formación docente (Analuiza et al., 2023; Cuervo-Zapata & González-Palacio, 2024; Urra-López et al., 2023) coinciden en identificar la insuficiente preparación del profesorado como el principal obstáculo. Particularmente preocupante es la dilución de contenidos de danza folclórica en los estándares de formación (Urra-López et al., 2023), que podría comprometer la transmisión del patrimonio cultural.

La investigación de Carrasco Osorio y Rannau Garrido (2025) añade una dimensión crítica: el profesorado no solo necesita formación técnica en danza, sino también herramientas pedagógicas para abordar la diversidad de género y la deconstrucción de estereotipos. Este hallazgo subraya la necesidad de una formación docente integral que integre perspectiva de género y competencias interculturales.

En el plano metodológico, la danza creativa (Engdahl, 2025) y la incorporación de tecnologías digitales (de las Heras-Fernández & Cisneros-Álvarez, 2021) emergen como enfoques prometedores que responden a las demandas de las nuevas generaciones. Sin embargo, como advierte Millrod (2025), la efectividad de estas metodologías depende de equilibrar la libertad creativa con la estructura necesaria para el aprendizaje.

En conjunto, los resultados evidencian que la danza constituye una práctica pedagógica capaz de integrar dimensiones cognitivas, motrices y socioemocionales del desarrollo humano. Esta naturaleza multidimensional explica su creciente interés dentro de los enfoques contemporáneos de Educación Física orientados al desarrollo integral del alumnado. Asimismo, la diversidad de modalidades dancísticas analizadas sugiere que la inclusión de diferentes estilos dentro del currículo puede potenciar beneficios complementarios en el aprendizaje y el desarrollo motor.

Limitaciones y prospectiva

Esta revisión presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar sus conclusiones. En primer lugar, la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos (diseños experimentales, cuasiexperimentales, cualitativos, revisiones) dificulta la comparación directa de resultados y impide la realización de un metaanálisis. En segundo lugar, la mayoría de los estudios proceden de contextos específicos (España, Ecuador, Chile, China, Grecia), lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otros contextos culturales y educativos. En tercer lugar, la predominancia de estudios con seguimientos a corto plazo (generalmente entre 4 y 14 semanas) no permite evaluar la permanencia de los efectos.

Futuras líneas de investigación deberían abordar: 1) estudios longitudinales con seguimientos de al menos un año para evaluar la permanencia de los efectos; 2) investigación sobre formación docente en danza y su impacto en la implementación curricular, preferiblemente mediante diseños experimentales; 3) análisis de la danza como herramienta para la equidad de género y la inclusión de diversidades, con especial atención a poblaciones marginadas; 4) evaluación de programas de danza mediados por tecnología, comparando su efectividad con enfoques tradicionales; 5) estudios transculturales que permitan comprender las especificidades contextuales y adaptar las intervenciones a diferentes realidades educativas.

CONCLUSIONES

La evidencia científica analizada confirma que la danza constituye una estrategia pedagógica relevante dentro de la Educación Física escolar, al generar efectos positivos en el aprendizaje, el desarrollo motor y la formación integral del alumnado. En el ámbito del aprendizaje, la práctica dancística favorece procesos cognitivos como la memoria, la atención, la flexibilidad cognitiva y la creatividad, lo que contribuye al desarrollo de funciones ejecutivas y al fortalecimiento de experiencias de aprendizaje significativo.

En relación con el desarrollo motor, los estudios revisados evidencian que la danza contribuye al fortalecimiento de habilidades motrices básicas como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el control postural, así como a la mejora de la condición física general. Estos resultados confirman que las diferentes modalidades dancísticas pueden constituir recursos didácticos efectivos para promover el desarrollo motor en el contexto educativo.

Desde la perspectiva de la formación integral, la práctica de la danza favorece el desarrollo socioemocional del estudiantado, fortaleciendo la autoestima, el autoconcepto, la inteligencia emocional y las habilidades sociales, además de contribuir al bienestar psicológico. Asimismo, las danzas tradicionales destacan por su potencial para promover la identidad cultural, la inclusión y el trabajo colaborativo en el aula.

En conjunto, los resultados evidencian el carácter multidimensional de la danza como contenido educativo, capaz de integrar dimensiones cognitivas, motrices y socioemocionales del desarrollo humano. No obstante, la implementación efectiva de la danza en la Educación Física escolar requiere fortalecer la formación inicial y continua del profesorado, promover metodologías pedagógicas inclusivas y garantizar recursos didácticos adecuados que faciliten su integración en el currículo.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones desarrollen estudios longitudinales y comparativos que permitan profundizar en el impacto de la danza en el desarrollo educativo a largo plazo y en su aplicación en diferentes contextos escolares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Akinci, Y. (2025). The effect of hip-hop dance training on motor competence, physical activity, and enjoyment in early adolescent girls. *BMC Public Health*, 25, 3556. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24875-7>

Analuiza, E. T., Mateo Sánchez, J. L., Capote Lavandero, G., Cáceres Sánchez, C. P., & Mendoza Yépez, M. M. (2023). El valor de la danza en la formación profesional de los docentes de Educación Física. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(1), e1434.

Ante Ramírez, K. E., Vega Porras, R. K., & Constante Barragán, M. F. (2025). Danza infantil para desarrollar la psicomotricidad gruesa en los niños de Educación Inicial. *Simbiosis. Revista de Educación y Psicología*, 5(9), 50-64. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.519.62>

Arboleda Sánchez, V. A., & Arenas Marín, D. H. (2024). Efectos de la danza en los procesos cognitivos. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 4(5), 33-47.

Barriga Salinas, A. S., Andrade Lazo, D. C., Romero Ibarra, O. P., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2025). Sistema de actividades de Expresión Corporal para la inclusión de estudiante con Síndrome de Down en la clase de Educación Física. *Arrancada*, 24(49), 431-442. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/716>

Barrios Meneses, N., Ortiz Quevedo, J. P., & Pongutá Forero, J. (2023). La danza como apuesta para el desarrollo de habilidades sociales en la educación superior. *Revista Hacedor*, 7(2), 237-247. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2534>

Bayas Machado, R. F., Aguaguina Hurtado, S. C., Dillon Abarca, S. D., & Moyano Ocaña, L. L. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. *Esprint Investigación*, 4(1), 142-153. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.101>

Burgos-Angulo, D. J., Perlaza-Estupiñán, A. A., Burgos-Limones, J. A., & Villamar-Rodríguez, M. J. (2025). Estrategias de gamificación en Educación Física para el desarrollo motor, la motivación y el aprendizaje. *Arrancada*, 25(51), 106-137. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/756>

Carrasco Osorio, C., & Rannau Garrido, J. P. (2025). Identidad de género en las danzas folklóricas escolares: significados del profesorado de educación física. *Retos*, 65, 1169-1183. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.111404>

Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. A. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *Retos*, 37, 722-730. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74158>

Cuervo-Zapata, J. J., & González-Palacio, E. V. (2024). Estado del conocimiento científico sobre la danza en educación física. *Pedagogía y Saberes*, (61), 108-123. <https://doi.org/10.17227/pys.num61-20269>

de las Heras-Fernández, R., & Cisneros-Álvarez, P. (2021). La tecnología y la educación en danza: una revisión bibliográfica en WOS (2011-2021). *Etic@net*, 21(1), 193-213. <https://doi.org/10.30827/eticanet.v21i1.18424>

Du, M., Hancox, J. E., Hooper, O., Sandford, R., & Huang, C. (2025). Dancing towards wellbeing: a scoping review of dance interventions for therapeutic purposes in educational settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-38. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2481875>

Engdahl, C. (2025). Theories on creative dance in physical education and physical education teacher education – a narrative review. *Nordic Journal of Dance*, 16(1), 4-19.

Flucus, G., Prisacaru, C., & Badicu, G. (2025). The impact of thematic dance on the cognitive and physical development of pupils in the preparatory school year. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov*, 18(67), 179-188. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2025.18.67.2.19>

González García, J., & Armas Junco, L. (2024). Impacto socioemocional de la danza en la promoción de la inclusión. *Retos*, 61, 911-918. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108919>

Ilic, A., Marinkovic, D., Herodek, R., Vlasic, J., & Jovanovic, S. (2024). Effects of modern dance programs on improving health-related physical fitness in girls. *Frontiers in Public Health*, 12, 1425974. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1425974>

Matos-Duarte, M., Palacio, E. S., & Muñoz Moreno, A. (2020). Danzas folclóricas: una forma de aprender y educar desde la perspectiva sociocultural. *Retos*, 38, 739-744. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73725>

Mendoza Arias, X. D., Aimaçana Faz, L. M., Chiriboga Vallejo, M. M., & Caiza Morales, A. X. (2025). La danza en Latinoamérica y su impacto en el contexto educativo de la cultura ecuatoriana: revisión sistemática. *RIESOFD*, 2(2), 14-27. <https://doi.org/10.70262/riesafd.v2i2.2025.65>

Millrod, E. (2025). Movement-based experiential learning in DMT graduate education: Facilitators and barriers. *American Journal of Dance Therapy*, 47(1), 45-62. <https://doi.org/10.1007/s10465-025-09412-5>

Molina Reyes, E. R., & Moreira Macías, B. A. (2024). El folkllore desde la educación física. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 135-149. <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1206>

Neville, R. D., & Makopoulou, K. (2021). Effect of a six-week dance-based physical education intervention on primary school children's creativity: A pilot study. *European Physical Education Review*, 27(1), 203-220. <https://doi.org/10.1177/1356336X20939586>

Núñez Solano, M. R., & Guillén Pereira, L. (2022). Actividades de danza folclórica en la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 42-51. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3288>

Oppici, L., Rudd, J. R., Buszard, T., & Spittle, S. (2020). Efficacy of a 7-week dance (RCT) PE curriculum with different teaching pedagogies and levels of cognitive challenge to improve working memory capacity and motor competence in 8-10 years old children. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101675>

Patajalo-Guambo, A. I., Vargas-Cuenca, G. M., Ávila-Mediavilla, C. M., & Bayas-Machado, J. C. (2020). La danza en el desarrollo de las habilidades motrices básica en edades escolares. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 12-28. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1905>

Revelo Arévalo, J. P., & Castro Salazar, A. Z. (2025). La danza folclórica y su relevancia en las habilidades motrices en educación física. *Polo del Conocimiento*, 10(5), 3319-3343. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i5.4567>

Reyes Huayamave, J. L., Hurtado Angulo, R. R., Castro Pantoja, E. A., & Maqueira Caraballo, G. C. (2025). La danza folclórica: herramienta pedagógica para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la Educación Física. *Ciencia y Educación*, 6(7), 54-64. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1472589>

Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1), 19-30. <https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>

Rudd, J., Buszard, T., Spittle, S., O'Callaghan, L., & Oppici, L. (2021). Comparing the efficacy (RCT) of learning a dance choreography and practicing creative dance on improving executive functions and motor competence in 6-7 years old children. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101846. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101846>

Saiz-Colomina, P., Giménez-Meseguer, J., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2021). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Un análisis cualitativo. *Revista Electrónica Transformar*, 2(4), 35-46.

Simba Silva, M. G., & Baque Catuto, L. G. (2024). La danza como estrategia para desarrollar las habilidades motrices básicas en edades formativas. *MENTOR*, 3(9), 986-1000. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8398>

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>

Urra-López, K., Tandrón-Negrín, B., & Riquelme-Urbe, D. (2023). ¿Y dónde quedaron las Danzas Folclóricas? Una mirada crítica sobre los Estándares Profesionales para Educación Física y Salud. *Journal of Movement and Health*, 20(1), 1-3. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue1\(2023\)art173](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue1(2023)art173)

Vasilopoulos, F., & Dumontheil, I. (2025). Effect of a creative dance-based physical education intervention on primary school children's creativity and self-regulation: A pilot study. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1037/aca0000732>

Veas-Bravo, B. V., Granizo-Cadena, C. E., Romero-Ibarra, O. P., & Maqueira-Caraballo, G. C. (2024). La danza folklórica como alternativa para la inclusión de estudiantes con discapacidad física en las clases de Educación Física. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(3), 2862-2879. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.2862-2879>

Yu, L., Gu, Y., Chen, L., & Wan, J. (2025). Experimental effects of multi-dance sport training on student performance: a dual analysis of physical fitness and aesthetic skill development. *Frontiers in Psychology*, 16, 1522274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522274>

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no presenta ningún conflicto de interés; es un artículo inédito; y no ha sido aceptada para publicación en otra editorial.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Jorge Luis Mateo Sánchez: conceptualización, diseño metodológico, recolección y análisis de datos, redacción del borrador original.

Edison Fabián Analuisa Analuisa: revisión crítica, estructuración formal del artículo, corrección de estilo y adecuación del lenguaje científico.

Giovanny Capote Lavandero, Marlene Margarita Mendoza Yépez: supervisión, orientación metodológica, revisión del contenido y validación de los fundamentos teóricos.