



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4004>

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

The importance of dance as a daily routine to maintain optimal physical and emotional health

A importância da dança como rotina diária para manter a saúde física e emocional ideal

Katherine Stefania Casamen-Llumiquirena ^I
kscasamen@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3465-067X>

Correspondencia: kscasamen@uce.edu.ec

***Recibido:** 22 de junio de 2024 ***Aceptado:** 21 de julio de 2024 * **Publicado:** 04 de agosto de 2024

- I. Estudiante de la Carrera de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

Resumen

El objetivo de esta revisión sistemática es analizar los aportes teóricos del baile y proporcionar información relevante que fomente su práctica en la rutina diaria de las personas, mejorando así su salud física y emocional. Se utilizó la metodología PRISMA, y las bases de datos consultadas fueron Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico. De un registro inicial de 1039 artículos, se seleccionaron 15 que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Como hallazgo principal, se encontró que el baile mejora tanto la salud física como emocional y puede ser integrado como un componente esencial de las rutinas diarias. Además, se destaca la importancia de investigar cómo las barreras socioeconómicas y culturales influyen en el acceso a estas actividades, garantizando que el baile sea una opción viable y accesible para todos.

Palabras Claves: Baile; salud mental; salud física; actividad física.

Abstract

The objective of this systematic review is to analyze the theoretical contributions of dance and provide relevant information that encourages its practice in people's daily routine, thus improving their physical and emotional health. The PRISMA methodology was used, and the databases consulted were Scielo, Redalyc, Dialnet and Google Scholar. From an initial registry of 1039 articles, 15 were selected that met the inclusion and exclusion criteria. As a main finding, it was found that dance improves both physical and emotional health and can be integrated as an essential component of daily routines. Additionally, the importance of investigating how socioeconomic and cultural barriers influence access to these activities is highlighted, ensuring that dance is a viable and accessible option for all.

Keywords: Dance; mental health; physical health; physical activity.

Resumo

O objetivo desta revisão sistemática é analisar as contribuições teóricas da dança e fornecer informações relevantes que incentivem sua prática no dia a dia das pessoas, melhorando assim sua saúde física e emocional. Foi utilizada a metodologia PRISMA e as bases de dados consultadas foram Scielo, Redalyc, Dialnet e Google Scholar. De um registro inicial de 1.039 artigos, foram selecionados 15 que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Como principal constatação,

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

constatou-se que a dança melhora a saúde física e emocional e pode ser integrada como um componente essencial das rotinas diárias. Além disso, destaca-se a importância de investigar como as barreiras socioeconômicas e culturais influenciam o acesso a estas atividades, garantindo que a dança seja uma opção viável e acessível para todos.

Palavras-chave: Dança; saúde mental; saúde física; atividade física.

Introducción

El baile es una forma artística de expresar emociones y la cultura a través del lenguaje corporal, reflejando así la evolución de las sociedades y su historia (Peng, 2024; Tarpuk et al., 2022). Un claro ejemplo de esto es la cultura egipcia, donde las historias se transmitían mediante el lenguaje corporal y la música. Los bailarines egipcios eran considerados intermediarios sagrados que, a través de sus actuaciones y movimientos, podían establecer una conexión profunda entre lo terrenal y lo divino (Kenny, 2002).

Durante el periodo medieval, el baile tenía un profundo significado religioso y se utilizaba para transmitir piedad y doctrina. Estos bailes seguían pasos fijos que reflejaban diversas ceremonias religiosas. Con el tiempo, evolucionaron y superaron las restricciones de lo que hoy se consideran bailes tradicionales, dando paso a formas más individuales, donde los movimientos del cuerpo son más libres e innovadores. Esto ha permitido que los bailarines contemporáneos expresen emociones a través de posturas más complejas, que requieren mayor fuerza y equilibrio, creando así una gran variedad de estilos de baile (Peng, 2024).

Esto llamó la atención de los investigadores, quienes en el estudio "Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly" (Verghese et al., 2003) encontraron que el baile no solo sirve para expresar sentimientos y emociones, sino que también ayuda a reducir el riesgo de padecer demencia y mejora las capacidades cognitivas. Además, se ha demostrado que esta actividad mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo, y reduce el estrés, la ansiedad y la probabilidad de sufrir depresión (Vergara et al., 2020; Liu, X, 2023). También, al ser una forma de actividad física aeróbica, contribuye a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio (Liu, X, 2023). Además, facilita la socialización y la conexión con otras personas, ya que fomenta la comunicación y la interacción entre los participantes (Banio, 2015).

A pesar de los conocidos beneficios físicos, mentales y sociales del baile, este es relegado en comparación con otras disciplinas deportivas como el atletismo, la natación o el levantamiento de

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

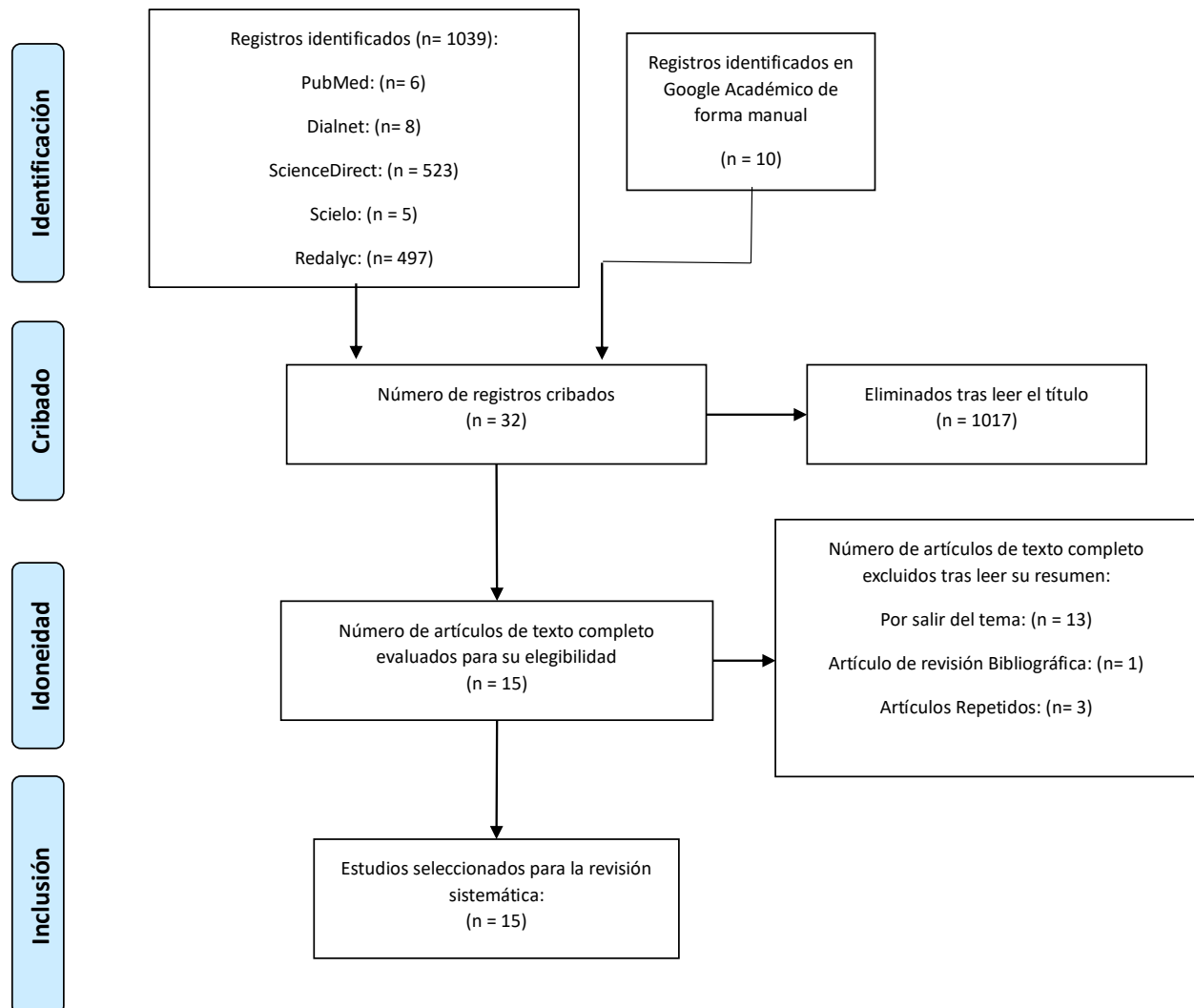
pesas. Por esta razón, el objetivo de esta revisión sistemática es analizar los aportes teóricos del baile para brindar información relevante que permita fomentar la práctica de este mismo en la rutina diaria de las personas, así ayudando a mejorar la salud tanto física como emocional de quienes la practican.

Metodología

Usando la metodología PRISMA se asegura la estructura y el desarrollo adecuado de este artículo de revisión (Moher et al., 2009). Las bases de datos usadas para realizar este artículo fueron Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico. La revisión se realizó durante el mes de julio del 2024, se analizaron estudios que aborden el baile y sus beneficios en el estado físico y emocional en las personas, usando las palabras claves: Baile, danza, salud mental, salud física y actividad física, además teniendo en cuenta los criterios de inclusión como: Publicaciones entre los años 2019-2023, artículos en idioma inglés o español, artículos de investigación. Como criterios de exclusión, no se tomó en cuenta artículos que no tengan relación con el tema planteado, artículos que no se encuentren entre el periodo de los años 2019-2023, investigaciones de tesis, documentos en blogs o artículos de revisión.

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

Figura 1 Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Nota. Autoría propia

Una vez realizada la búsqueda, se seleccionaron 32 artículos de investigación que abordaban la importancia del baile en la salud física y emocional de las personas durante el periodo 2019-2023. Estos artículos fueron evaluados según los criterios de inclusión y exclusión ya establecidos, resultando en una selección final que representó el 46.87% (n=15) del total de artículos revisados. La Tabla 1 presenta los resultados obtenidos tras el análisis de cada artículo, detallando los efectos del baile en la salud física y emocional. Para extraer y organizar esta información, se utilizó la siguiente codificación: 1) Autores y Año; 2) Título del estudio; 3) Objetivo de la investigación; 4) Rango de edad de los participantes; 5) Conclusiones principales.

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

Tabla 1 Artículos que abordan el baile, salud física y emocional óptima

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

Autores y año	Título	Objetivo	Edad (Años)	Conclusiones
Andrejeva, et al. (2022)	Effects of dance and movement therapy on physical ability, flexibility and psychological state for individuals under constant stress.	Evaluar el impacto de la danza y la terapia del movimiento en la capacidad física, la flexibilidad y el estado psicoemocional de individuos sometidos a estrés constante.	18 - 45	La terapia de movimiento de danza tiene un efecto positivo en el estado psicoemocional, la flexibilidad y la capacidad física de las personas. Esta puede fácilmente ser aplicada a personas de diferentes edades.
Barranco-Ruiz, et al. (2020)	Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women.	Analizar el efecto de dos clases de fitness coreográficas y centradas en la danza sobre la calidad de vida relacionada con la salud en mujeres trabajadoras sedentarias.	38 ± 7.3	Una intervención de baile de 16 semanas, basada en clases de Zumba Fitness, produce mejoras significativas en diversas dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud en mujeres trabajadoras sedentarias de mediana edad. Estas mejoras son especialmente notables en las áreas de vitalidad, rol físico y salud mental.
Douka, et al. (2019)	Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly.	Investigar el impacto de un programa de danzas tradicionales griegas en personas mayores de 60 años.	Media 67	La danza contribuye al bienestar de las personas mayores ayudándole a ser más independientes y a mejorar su calidad de vida. Además, esto ayuda a reducir el riesgo de diversas enfermedades.
Duberg, et al. (2020)	The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial.	Investigar si una intervención de danza para niñas adolescentes reduce los síntomas relacionados con el estrés.	13 - 18	Las intervenciones de danza pueden reducir los síntomas somáticos y el malestar emocional en las adolescentes y pueden constituir un complemento no farmacológico a los servicios de salud escolar. Pero es necesario practicarlo de forma continua para tener efectos a largo plazo.
Esmail, et al. (2020)	Effects of Dance/Movement Training vs. Aerobic Exercise Training on cognition, physical fitness and quality of life in older adults: A randomized controlled trial.	Comparar los efectos del DMT con el entrenamiento de ejercicio aeróbico sobre la cognición, la aptitud física y la calidad de vida relacionada con la salud en ancianos inactivos sanos.	67.48 ± 5.37	La DMT puede llegar a tener un impacto positivo en la cognición y el funcionamiento físico en adultos mayores, sin embargo, se necesita más investigación.
Faria, et al. (2021)	Body image and well-being in dance practitioners: An exploratory study	Analizar la percepción de los practicantes de danza sobre su Imagen Corporal (IC) y el bienestar subjetivo, comparando adolescentes y adultos.	Adolescentes: 11 - 17 Adultos: 18 - 34	Los adolescentes experimentan una mayor satisfacción con la vida en comparación con los adultos. Sin embargo, los adolescentes que practican danza con frecuencia tienden a experimentar más emociones negativas. Por otro lado, los adultos que practican danza regularmente muestran una menor insatisfacción con su bienestar integral y una mayor satisfacción con la vida, además de experimentar un afecto negativo moderado.
Ho, et al. (2020)	Psychophysiological effects of dance movement therapy and physical exercise on older adults with mild dementia: A randomized controlled Trial.	Examinar los efectos psicofisiológicos de la terapia de movimiento de danza (DMT) y el ejercicio físico para adultos mayores con demencia.	Media 79	El DMT podría ser usado como una intervención multifacética para mejorar varios aspectos en adultos mayores con capacidades cognitivas en declive.
Hyvönen, et al. (2020)	The effects of dance movement therapy in the treatment of depression: A multicenter,	Investigar los efectos de la terapia de movimiento de danza en participantes	18 - 64	El grupo que realizó DMT y el tratamiento usual tuvo una mayor reducción en la depresión y en los indicadores de malestar físico y

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

	Randomized Controlled Trial in Finland.	diagnosticados con depresión.		psicológico en comparación con los participantes que recibieron el tratamiento usual.
Jee-Hoon & Hye. (2023)	Health and happiness of older Korean women participating in dance activities.	Determinar la salud y la felicidad de mujeres mayores que participan en actividades de danza utilizando el método de análisis fenomenológico	56 - 79	El bailar a ayudado a los adultos mayores a mejorar su estado de salud y a mejorar su estado de ánimo y les permite socializar más.
Norouzi, et al. (2019)	Zumba dancing and aerobic exercise can improve working memory, motor function, and depressive symptoms in female patients with Fibromyalgia	Comparar los efectos de 12 semanas de baile Zumba y de entrenamiento de ejercicio aeróbico convencional con un control condición de la memoria de trabajo, la función motora y la gravedad de los síntomas de depresión entre mujeres de mediana edad diagnosticadas con Fibromialgia.	N/A	Aunque ambas intervenciones demostraron una mejora en la función motora, los efectos no fueron lo suficientemente significativos como para tener relevancia clínica.
Pellicer, et al. (2020)	Autoconcepto e inteligencia emocional en función de la danza para la expresión lingüístico comunicativa y artística.	Analizar si la implicación en un proyecto sobre danza presentaba algún efecto en el autoconcepto y en la empatía de los estudiantes.	18 – 43	Los estudiantes del grupo experimental mostraron medias más altas en autoconcepto académico, emocional y físico en comparación con el grupo de control. Sin embargo, a diferencia de otros estudios, no se hallaron evidencias significativas de que la danza promoviera la empatía entre los participantes.
Thaiba, et al. (2024)	Effect of dance movement therapy in Anxiety and stress for the well-being of young adult population in Jalandhar, Punjab.	Investigar la eficacia de la terapia de movimiento de danza para la ansiedad y el estrés en la población adulta joven.	18 - 29	En comparación con terapias tradicionales el DMT fue más beneficioso y ayuda a mejorar la salud mental de las personas con actitud positiva y promueve la actividad física en su rutina diaria.
Vrinceanu, et al. (2019)	Dance your stress away: comparing the effect of dance/movement training to aerobic exercise training on the cortisol awakening response in healthy older adults.	Examinar en adultos mayores sanos los efectos del entrenamiento de danza/movimiento (DMT) sobre la respuesta del cortisol awakening response (CAR), un marcador de estrés crónico.	Media 67.45	La aptitud cardiorrespiratoria mejoró únicamente en el grupo que realizaba ejercicios aeróbicos, mientras que el grupo DMT no mostró mejoras específicas en el funcionamiento físico.
Wang, et al. (2023)	The effect of aerobic dancing on physical fitness and cognitive function in older adults during the COVID-19 pandemic-a natural experiment.	Examinar la eficacia del baile aeróbico en la aptitud física y la función cognitiva en adultos mayores.	60 - 80	El entrenar baile aeróbico ayudó a mejorar la memoria y la capacidad de equilibrio en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19 en China.
Witko & Hartman-Petrycka. (2021).	Implications of Argentine Tango for Health Promotion, Physical Well-Being as Well as Emotional, Personal and Social Life on a Group of Women Who Dance	Determinar el efecto que tiene la danza en la promoción de la salud, el bienestar físico, así como la vida emocional, personal y social de la mujer que baila.	N/A	La actividad física regular no altera significativamente el ciclo menstrual ni afecta negativamente las funciones reproductivas. El ejercicio físico es una opción segura para mantener el bienestar general y promover una vida saludable.

Discusión

La mayoría de los estudios, como el de Andrejeva, et al. (2022) y Duberg, et al. (2020), demuestran que la terapia de movimiento y danza tiene efectos positivos en el estado psicoemocional de los participantes. Este efecto se observa en la reducción de síntomas de estrés y malestar emocional, especialmente en adolescentes y personas sometidas a estrés constante. Además, Hyvönen, et al. (2020) y Norouzi, et al. (2019) informan que la danza puede reducir significativamente los síntomas de depresión, ofreciendo una alternativa no farmacológica efectiva para el tratamiento de la depresión. Los hallazgos de estos autores coinciden con el artículo de revisión sistemática de Tao, et al. (2022), que destaca los beneficios fisiológicos y psicológicos de la danza, particularmente en niños y adolescentes.

Faria et al. (2021) destacan que los adolescentes que practican danza regularmente experimentan una mayor satisfacción con la vida y una mejora en su bienestar integral. Además de los beneficios físicos, la danza ofrece ventajas emocionales, contribuye a la reducción del estrés y mejora la vida social de los participantes. Esto es particularmente importante para los adultos mayores, quienes se benefician de la interacción social y la actividad física (Jee-Hoon & Hye, 2023; Barranco-Ruiz et al., 2020). Por otro lado, Moratelli, et al. (2023), en su artículo de revisión sistemática, encontraron que la práctica de la danza reduce los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en comparación con quienes no la practican.

Esmail et al. (2020) y Wang et al. (2023) muestran que la danza y el ejercicio aeróbico, además de mejorar los aspectos físicos, pueden mejorar la cognición y la memoria en adultos mayores. Programas de danza de cuatro meses han mostrado resultados similares en la mejora de la cognición y la memoria en adultos mayores (Aguñaga et al., 2022).

Los estudios de Douka et al. (2019) y Pellicer et al. (2020) indican que la danza mejora la aptitud física y el autoconcepto físico, con mejoras notables en la flexibilidad, el equilibrio y la función motora. Sin embargo, estudios como el de Vrinceanu et al. (2019) encontraron que las personas que practicaban danza no mostraron una mejora específica en su funcionamiento físico en comparación con aquellas que realizaban ejercicios aeróbicos, quienes sí mejoraron su capacidad cardiorrespiratoria. Esto subraya la necesidad de más investigación para comprender completamente los efectos de la danza en diferentes poblaciones. Además, es importante llevar a cabo estudios longitudinales para observar los efectos a largo plazo de la danza en la salud mental y física.

Conclusión

Esta investigación encontró que el baile puede ser integrado como un componente esencial de las rutinas diarias para mejorar tanto la salud física y emocional, haciendo evidente la necesidad de promover espacios y programas que incentiven la práctica del baile. La implementación de clases de danza en comunidades, escuelas y centros de salud podría ser una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas.

Para futuras investigaciones, se sugiere un enfoque más profundo en cómo diferentes estilos de baile pueden impactar tanto la salud física como la emocional. Además, es esencial investigar cómo las barreras socioeconómicas y culturales pueden influir en el acceso a estas actividades, garantizando que el baile sea una opción viable y accesible para todos.

Referencias

1. Aguiñaga, S., Kaushal, N., Balbim, G., Wilson, R., Wilbur, J., Hughes, S., Buchner, D., Berbaum, M., McAuley, E., Vásquez, P., Marques, I., Wang, T., & Marquez, D. (2022). Latin Dance and Working Memory: The Mediating Effects of Physical Activity Among Middle-Aged and Older Latinos. *Front Aging Neurosci.*, 14, 755154. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.755154>
2. Andrejeva, J., Mockiene, A., Strazdauskaite, D., Pociene, M., Sniepiene, G., Malysko, E., Istomina, N. & Hendrixson, V. (2022). Effects of dance and movement therapy on physical ability, flexibility and psychological state for individuals under constant stress. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(1), 4-13. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0101>
3. Banio, A. (2015). Sports Dance and the Process of Socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1). 85-90. <https://doi.org/10.18276/cej>
4. Barranco-Ruiz, Y., Paz-Viteri, S. y Villa-González, E. (2020). Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3771. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113771>
5. Douka, S., Zilidou, V., Lilou, O. & Manou, V. (2019). Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. *Front. Aging Neurosci.*, 11, 75. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00075>

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

6. Duberg, A., Jutengren, G., Hagberg, L. & Möller, M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of International Medical Research*, 48(2). <https://doi.org/10.1177/0300060520902610>
7. Esmail, A., Vrinceanu, T., Lussier, M., Predovan, D., Berryman, N., Houle, J., Karelis, A., Grenier, S., Minh, T., Villalpando, J., Bherer, L. (2020). Effects of Dance/Movement Training vs. Aerobic Exercise Training on cognition, physical fitness and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 24(1), 212-220. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.05.004>
8. Faria, B., Frontini, R. & Antunes, R. (2021). Body image and well-being in dance practitioners: An exploratory study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1578-84232021000300013
9. Ho, R., Fong, T., Chi Chan, W., Kwan, J., Chiu, P., Yau, J. & Lam, L. (2020). Psychophysiological effects of dance movement therapy and physical exercise on older adults with mild dementia: A randomized controlled trial. *The Journals of Gerontology*, 75(3), 560–570, <https://doi.org/10.1093/geronb/gby145>
10. Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., Muotka, J. & Lappalainen, R. (2020). The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland. *Front. Psychol*, 11, 1687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01687>
11. Jee-Hoon, H. & Hye, J. (2023). Health and happiness of older Korean women participating in dance activities. *Heliyon*, 9(3), e13761. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13761>
12. Kenny, C. (2002). Music therapy: A war for ideas. *Voices A World Forum for Music Therapy*, 2(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v2i1.67>
13. Liu, X., Soh, K. & Omar Dev, R. (2023). Effect of Latin dance on physical and mental health: a systematic review. *BMC Public Health*, 23(1332). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16221-6>
14. Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
15. Moratelli, J., Veras, G., Lyra, V., Silveira, J., Colombo, R., de Azevedo Guimarães, A. (2023). Evidence of the Effects of Dance Interventions on Adults Mental Health: A Systematic

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

- Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(4), 183-193.
<https://doi.org/10.1177/1089313X231178095>
16. Norouzi, E., Hosseini, F., Vaezmosavi, M., Gerber, M., Pühse, U. & Brand, S. (2020). Zumba dancing and aerobic exercise can improve working memory, motor function, and depressive symptoms in female patients with Fibromyalgia. *Eur J Sport Sci*, 20(7).
<https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1683610>
17. Pellicer, L., Méndez, I. y López, A. (2020). Autoconcepto e inteligencia emocional en función de la danza para la expresión lingüístico comunicativa y artística. *European Journal of Child Development*, 8(2), 153-160. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v8i2.140>
18. Peng, X. (2024). Historical development and cross-cultural influence of dance creation: Evolution of body language. *Herança*, 7(1), 88-99. <https://doi.org/10.52152/heranca.v7i1/764>
19. Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T., Hu, Q. & Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Front Physiol.* 13, 925958.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>
20. Tarpuk, E., Cáceres, C., Ambato, N. y Campos, C. (2022). El baile tejida de cintas del pueblo kichua panzaleo. Origen y Simbología. *Podium*, 17(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100406
21. Thaiba, R., Suresh, M. & Reinai, T. (2024). Effect of dance movement therapy in Anxiety and stress for the well-being of young adult population in Jalandhar, punjab. *International Journal of Novel Research and Development*, 9(6), d703-d725.
<https://www.ijnrd.org/viewpaperforall.php?paper=IJNRD2406363>
22. Vegara, N., Fuentes, A., & Gonzales, H. (2020). Electo de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en los niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 40. 385-392.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.76933>
23. Verghese, J. I., Lipton, R., Katz, M., Hall, C., Derby, C., Kuslansky, G., Ambrose, A., Sliwinski, M. & Buschke, G. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *The new england journal of medicine*, 348(25).
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa022252>

La importancia del baile como rutina diaria para mantener una salud física y emocional óptima

24. Vrinceanu, T., Esmail, A., Berryman, N., Predovan, D., Minh, T., Villalpando, M., Pruessner, T. & Bherer, T. (2019). Dance your stress away: comparing the effect of dance/movement training to aerobic exercise training on the cortisol awakening response in healthy older adults. *Stress*, 22(6), 687-695. <https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1617690>
25. Wang, L., Guo, F., Zhao, C., Zhao, M., Zhao, C., Guo, J., Zhang, L., Zhang, L., Li, Z. & Zhu, W. (2023). The effect of aerobic dancing on physical fitness and cognitive function in older adults during the COVID-19 pandemic-a natural experiment. *Sports Medicine and Health Science*, 5(3), 196-204. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.07.005>
26. Witko's, J.; Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine Tango for Health Promotion, Physical Well-Being as Well as Emotional, Personal and Social Life on a Group of Women Who Dance. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(11), 5894. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115894>