

## **Beneficios principales de la danza como práctica de actividad física adaptable a todas las generaciones de convivencia de la sociedad actual**

Natalia Ollora-Triana, Angela Magnanini, Emanuele Isidori

*Lo studio intende indagare attraverso una revisione sistematica della letteratura la valenza della danza nelle varie fasi di vita dell'uomo per conseguire uno stato di benessere generale. I ricercatori hanno preso come punto di riferimento il concetto di salute messo a punto dall'OMS, non consistente in assenza di malattia, ma come la complessa interazione di fattori personali, sociali, psicologici, emotivi. In questa direzione, la danza si evidenzia essere, se supportata da una progettualità educativa, uno strumento importante di "salute" e di convivenza civile.*

*The study aims to investigate through a systematic literature review the value of dance at various stages of human life in achieving a state of general well-being. The researchers took as a reference point the concept of health developed by the WHO, conceived of not as the absence of disease but as the complex interaction of personal, social, psychological, and emotional factors. In this focus, dance is shown to be an essential tool of "health" and civil coexistence if supported by an educational purpose.*

*Parole chiave: danza, educazione, salute, convivenza, attività fisica*

*Keywords: dance, education, health, coexistence, physical activity*

### **1. Introducción**

Gracias a los avances científicos y tecnológicos, en la actualidad la esperanza y calidad de vida se ha visto incrementada, lo que conlleva la realidad de una sociedad que se erige sobre una convivencia entre varias generaciones de población. A diferencia que en décadas anteriores, las personas mayores disfrutaban de un envejecimiento saludable, activo y satisfactorio, cohabitando con grupos de todas las edades dentro de la pirámide poblacional gracias, en buena medida, a la participación en actividades significativas que favorecen un envejecimiento óptimo y relaciones sanas y respetuosas<sup>1</sup>. En la búsqueda de actividades físicas y de ocio apropiadas para crear espacios de convivencia y elaborar

<sup>1</sup> M. Sáenz de Jubera, E. Sanz, M. A. Valdemoros, R. A. Alonso, A. Ponce de León, *Leisure spaces shared by grandparents and grandchildren in northern Spain*, in "Sustainability", n. 16, 2021, pp. 1-12.

experiencias que tengan en cuenta esta diversidad en cuanto a los aspectos físico-motrices de los participantes, la danza surge como una propuesta que promueve el bienestar integral en todas las etapas de la vida, existiendo estilos y posibilidades de adaptación a las individualidades de quien la práctica y a los diferentes contextos de la población.

Así, la práctica de danza en cualquiera de sus variedades y en diferentes contextos y etapas vitales, se ha incrementado en los últimos años.

Si bien, para este aumento ha sido clave la adaptación que los profesionales de esta actividad han llevado a cabo para su experiencia en los hogares durante la pandemia, en diferentes contextos familiares de encierro y por todo tipo de colectivos de todas las edades<sup>2</sup>. Por otro lado, se han reconocido los beneficios que esta práctica conlleva para el estado de salud integral de la población, considerando la práctica y vivencia de la danza como forma de arte una herramienta para la promoción de la salud de distintos colectivos con problemas persistentes y de manera preventiva para alcanzar un estado saludable<sup>3</sup>. Desde este punto de partida, parece fundamental conocer los principales beneficios concretos que ofrece la práctica de esta actividad en las diferentes etapas de la vida con el fin de crear espacios y propuestas de convivencia intergeneracional que consideren estos beneficios específicos.

## 2. La práctica de danza. Antecedentes

La danza es una forma de actividad física que se adapta a la diversidad de la población, en requerimientos físico-motrices, en conocimientos específicos y en gustos musicales. De esta forma es una opción para realizar actividad física entre las personas que tienen una

<sup>2</sup> N. Ollora-Triana, T. Torre Cruz, M. De Escolar Llamazares *et alii*, *Detección De Necesidades Y Competencia Emprendedora En Tiempos De Pandemia : Detection of Needs and Entrepreneurial Competence in Times of Pandemic*, in “Edetania”, n. 60, 2021, pp. 71-94; N. Ollora-Triana, T. de la Torre-Cruz, C. Palmero Cámara, *El taller de creación artística como práctica de ocio e innovación cultural*, in M. Sáenz de Jubera Ocón, *Ocio y educación: experiencias, innovación y transferencia*, Universidad de La Rioja, 2021, pp. 151-164.

<sup>3</sup> L. Roselló, *La danza como medio potenciador de la psocomotricidad en estudiantes de Educación Infantil*, in “Viref”, n. 10, pp. 10-19; D. Fancourt, S. Finn, *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2019.

menor participación en distintos deportes o propuestas de actividades con un requerimiento físico menos adaptable<sup>4</sup>.

En la actualidad, en su práctica se perciben diferentes enfoques: como actividad terapéutica<sup>5</sup>, pedagógica académica<sup>6</sup>, actividad inclusiva<sup>7</sup>, de relación social e intergeneracional<sup>8</sup> y de ocio<sup>9</sup>, si bien, en este estudio no se considera la práctica con un enfoque pedagógico y académico por dedicarse a la formación de profesionales del campo.

En cuanto a los antecedentes a conocer en relación a los beneficios generales en las primeras etapas educativas, se reconoce que su práctica

<sup>4</sup> A. E. Olvera, *Cultural dance and health: A review of the literatura*, in “American Journal of Health Education”, n. 6, 2008, pp. 353-359.

<sup>5</sup> K. Chappell, E. Redding, U. Crickmay *et alii*, *The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review*, in “International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being”, n. 1, 2021, pp. 1-19; Y. Ding, C. Guo, S. Yu *et alii*, *The effect of dance-based mind-motor activities on the quality of life in the patients recovering from COVID-19: A protocol for systematic review and meta-análisis*, in “Medicine”, n. 11, 2021, pp. 1-5; A. Sheppard, M. C. Broughton, *Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review*, in “International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being”, n. 1, 2020, pp. 1-19; F. Marín, *Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años*, in “Hacia la promoción de la salud”, n. 1, 2011, pp. 156-174; H. Wengrower, *La vida es danza. El arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*, Barcelona, Gedisa, 2008.

<sup>6</sup> M. I. Megías, *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*, Universitat de València, Departament de psicología evolutiva i de l'Educación, Valencia, Servei de Publicacions, 2009.

<sup>7</sup> A. Magnanini, F. Battista, *Unicuique suum. Intrecci artistici ed educativi per una nuova cultura del corpo*, in “Italian Journal of Special Education for inclusión”, n. 1, 2022, pp. 146-155.

<sup>8</sup> R. Atkins, J. A. Deatrick, C. Bowman *et alii*, *University–community partnerships using a participatory action research model to evaluate the impact of dance for health*, in “Behavioral Sciences”, n. 12, 2018, pp. 1-19; K. Schoroeder, S. J. Ratcliffe, A. Pérez *et alii*, *Dance for health: An intergeneracional program to increase access to physical activity*, in “Pediatric Nurse”, n. 37, 2017, pp. 29-34; L. Bermejo, *Aportación de actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el "empowerment" de los mayores. Estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores*, in T. Martínez Rodríguez, B. S. Díaz Pérez, *Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social*, Gobierno Principado de Asturias, Consejería de Vivienda y bien estar social, 2006.

<sup>9</sup> L. Arbillaga, R. Elisondo, F. Melgar, *Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano*, in “Estudios sobre arte actual”, n. 6, 2018, pp. 21-33; M. Cuenca, *La Pedagogía del ocio: nuevos desafíos*, in J. C. Otero López, *Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre* (pp. 30-45), Bilbao, Axac, 2009.

puede mejorar la psicomotricidad fina, gruesa, el desarrollo de la percepción y la adquisición del esquemacorporal<sup>10</sup>. La experiencia de la danza tanto dentro de las aulas como en contextos intergeneracionales y familiares favorece la salud física general y ofrece beneficios en relación a la felicidad y la autoestima<sup>11</sup>, así como la inclusión de diferentes capacidades<sup>12</sup>.

En edades posteriores y principalmente en la juventud y adolescencia, existen unas formas de danza más demandadas que otras, esto es así por la utilización de estilos musicales más cercanos a esta etapa madurativa, su práctica favorece la eficacia corporal y coordinación, y contribuye a minimizar los estados de ansiedad y depresión propios de la etapa, además de beneficiar a las relaciones sociales y la adquisición de hábitos saludables<sup>13</sup>.

En estas etapas educativas la danza contribuye a generar espacios sociales saludables donde la música y el movimiento reduce las conductas sedentarias y crea vínculos entre los participantes generando una forma de vida y convirtiéndose en una herramienta valiosa para involucrar a esta población en actividades positivas. La danza debe iniciarse desde la infancia porque estructura la postura, el ritmo, el respeto y es fundamental desde el punto de vista psicológico, de la salud y social<sup>14</sup>.

Su práctica dentro de la edad adulta genera beneficios en el sistema cardio-vascular y de aspecto físico, además de un enriquecimiento en la vida social, proporcionando un espacio habitual para las relaciones sociales que benefician en el aspecto emocional y psicológico<sup>15</sup>.

<sup>10</sup> G. Vicente, N. Ureña, M. Gómez *et alii*, *La danza en el ámbito de educativo/Dance in the Educational Context*, in “Retos”, n. 17, 2015, 42-45.

<sup>11</sup> M. Abilleira, M. A., Fernández Villariño, S. Ramallo, J. Prieto, *Influencia de la danza en el autoconcepto del alumnado de educación primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas*, in “Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad”, n.3, 2017, pp. 554-568.

<sup>12</sup> E. Ghedin, *Passi verso la felicità: il valore della Biodanza per promuovere l'inclusione*, in “Italian Journal of Special Education for inclusión”, n. 2, 2016, pp. 189-206.

<sup>13</sup> G. Sivvas, S. Batsiou, Z. Vasoglou, D. A. Filippou, *Dance contribution in health promotion*, in “Journal of Physical Education and Sport”, n. 3, 2015, pp. 484-488.

<sup>14</sup> E. Viti, *La danza per i bambini*, Roma, Gremese, 2006.

<sup>15</sup> J. Hofgaard, G. Ermidis, M. Mohr, *Effects of a 6-week faroese chain dance programme on postural balance, physical function, and health profile in elderly subjects: A pilot study*, in “BioMed Research International”, 2019, pp. 1-9; L. Otoole, R. Ryder, R. Connor *et alii.*, *Impact of a Dance Programme on Health and Well-Being for Community Dwelling Adults Aged 50 Years and over*, in “Physical and Occupational Therapy in Geriatrics”, n. 4, 2015, pp. 303-319.

Lapierre y Accouturier<sup>16</sup> destacan el componente social, señalando que la danza es una de las pocas actividades en las que el contacto directo y la búsqueda espontánea del mismo son aceptados. Igualmente, en la danza se forman grupos que se unen por las manos, cintura y brazos, favoreciendo la simultaneidad del gesto y el acuerdo tónico, siendo el ritmo el elemento generador principal de dicho acuerdo y de una comunicación más profunda.

En otro orden de funciones, la danza como expresión y comunicación no verbal, forma parte de un proceso social en el que diversos elementos, comportamientos y formas de comunicación interaccionan armónicamente en un contexto social determinado<sup>17</sup>.

De manera positiva, las personas mayores en proceso de envejecimiento encuentran en la danza una actividad para la práctica habitual que se adapta a su estado físico motor, proporcionando mejoras en la cognición y en la eficiencia física al aumentarlas capacidades de fuerza y flexibilidad que intervienen en el equilibrio<sup>18</sup>, aspecto que favorece la seguridad y la autoestima de esta población<sup>19</sup>.

Por otro lado, su práctica favorece el aumento de la movilidad corporal y el incremento del volumen de O<sub>2</sub> máximo, lo que conlleva beneficios en la capacidad cardio-respiratoria y adaptación metabólica, además de optimizar el índice de masa corporal y de manera correlativa el peso corporal<sup>20</sup>.

En esta población, los beneficios emocionales mencionados se dan de forma inmediata, lo que impulsa a no dejar la práctica pese a los contratiempos que pueden darse por la edad<sup>21</sup>.

<sup>16</sup> A. Lapierre, B. Aucouturier, *Simbología del movimiento*, Barcelona, Ed. Científico-médica, 1977.

<sup>17</sup> A. L. Fuentes, *El valor pedagógico de la danza*, Valencia, Universidad de Valencia, Servicio de Publicaciones, 2006.

<sup>18</sup> Z. B. Cao, A. Maeda, N. Shima *et alii.*, *The effect of a 12-week combined exercise intervention program on physical performance and gait kinematics in community-dwelling elderly women*, in "Journal of Physiological Anthropology", n. 3, 2007, pp. 325-332.

<sup>19</sup> J. Krampe, *Exploring the Effects of Dance-Based Therapy on Balance and Mobility in Older Adults*, in "Western Journal of Nursing Research", n. 1, 2013, pp. 39-56.

<sup>20</sup> T. Vella Burrows, A. Pickard, L. Wilson, S. Clift, *Dance to Health. An evaluation of health, social and artistic outcomes of a dance programme for the prevention of fall*, Sidney, Research Centre for arts and health Ed, 2017; P. W. N Hwang, K. L. Braun, *The Effectiveness of Dance Interventions to Literature Review*, in "Alternative Therapies in Health and Medicine", n. 5, 2015, pp. 64-70.

<sup>21</sup> E. Alfredsson y S. Heikkinen, S., *I will never quit dancing. The emotional*

En este punto y considerando una revisión de alcance previa realizada por los investigadores<sup>22</sup> se plantean los siguientes objetivos sobre el presente estudio:

- a) Conocer qué aspectos de la salud integral se desarrollan de manera principal con la práctica de danza según la documentación revisada;
- b) Definir qué elementos concretos han aumentado de manera principal con la práctica de danza dentro de los aspectos de salud integral.

### 3. Metodología

Para el desarrollo del estudio se parte de una revisión de alcance previa, realizada por los investigadores en la cual se conocen los beneficios de la danza en personas de cualquier edad ausentes de enfermedad teniendo en cuenta la definición de salud de la OMS (Documentos Básicos, 2014) como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”<sup>23</sup>.

Desde este enclave de investigación previo se realiza esta fase de análisis con el fin de conocer los resultados en relación a los objetivos planteados en el presente estudio. Para el análisis cualitativo de los documentos se utiliza el software Atlas ti. 8, siguiendo el modelo Prisma (Figura 1).

Siguiendo las etapas vitales de desarrollo planteadas por Mansilla se realiza un análisis de los documentos revisados.

Así se consideran las siguientes etapas: infantil, juventud, adolescencia, adultez y vejez o personas mayores<sup>24</sup>.

Dentro de la etapa de población adulta se han encontrado diversos estudios en los que las muestras se integran únicamente por mujeres, por lo que se incorpora como otra categoría dentro de la población adulta para el análisis.

*experiences of social dancing among older persons*, in “Journal of Aging Studies”, n. 51, 2019, pp. 1-8.

<sup>22</sup> N. Ollora-Triana, E. Isidori, M. Lopez Perea, 2023, en prensa.

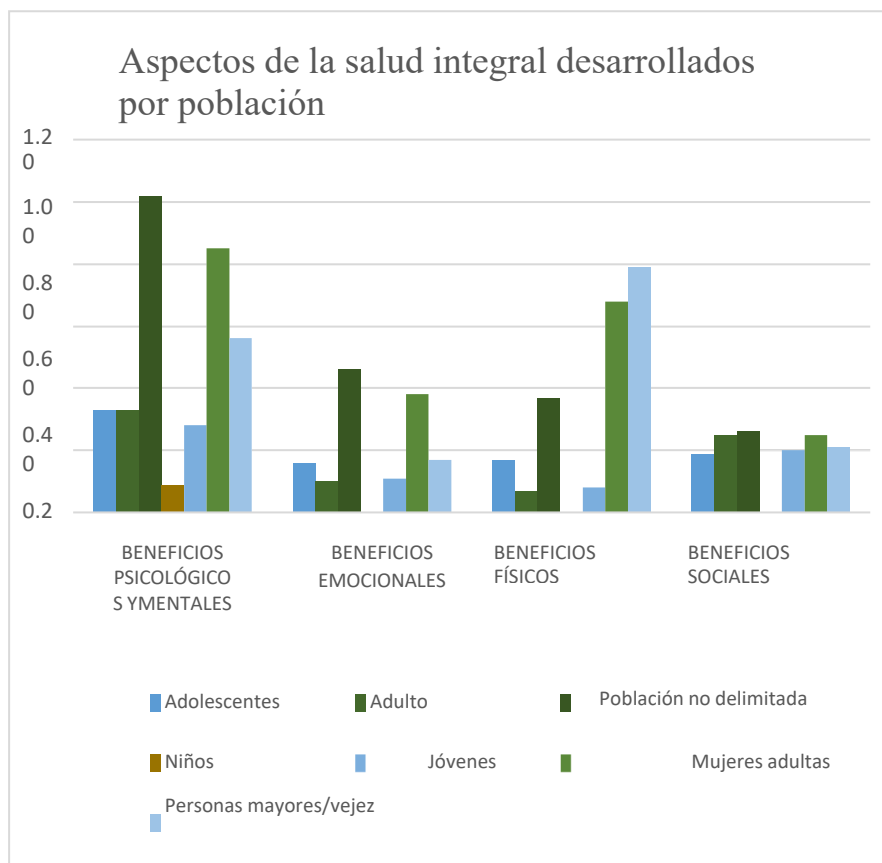
<sup>23</sup> Organización Mundial De La Salud, *Documentos básicos*, 48ª edición, Ginebra, Suiza, 2014, p. 5.

<sup>24</sup> M. E. Mansilla, *Etapas del desarrollo humano*, in “Investigación En Psicología”, n. 2, 2000, pp. 106-116.

#### 4. Análisis de resultados

Para una mejor comprensión de los resultados obtenidos en la revisión documental en relación a los diferentes aspectos de la salud integral desarrollados por población, se presenta la Figura n° 1.

Figura 1. Aspectos de la salud integral desarrollados por población



La figura nos muestra que en la etapa de niñez solo se obtienen beneficios vinculados a aspectos psicológicos y mentales. La población no delimitada obtiene en primer lugar beneficios psicológicos y mentales, en segundo lugar, emocionales, en menor medida físicos y por último beneficios sociales. Los adolescentes obtienen beneficios psicológicos y mentales en primer lugar, en segundo lugar, sociales y tanto emocionales como físicos en último lugar. Los jóvenes obtienen

en primer lugar psicológicos y mentales y en segundo lugar sociales. Los adultos, primero psicológicos y mentales, segundo sociales y se observan pocos beneficios físicos y emocionales, sin embargo, las mujeres obtienen más beneficios que la población de adultos general en cualquiera de los aspectos. Por último, las personas mayores o etapa de vejez obtienen en primer lugar beneficios físicos, seguido de psicológicos y mentales, en tercer lugar, sociales y por último emocionales.

A partir de estos datos y teniendo en cuenta los objetivos se analizan las categorías despejadas de los beneficios psicológicos y mentales como los más logrados.

En la figura 2 se observa de manera principal que a partir de la práctica de danza se logra lo siguiente:

- La población adulta *disminuye el estado depresivo y desarrolla la resiliencia* en un 8%; el 11% de la población no delimitada como muestra *incrementa su satisfacción con la vida*; el 5% de las personas mayores tienen una *apreciación corporal positiva*.

- En relación con la *motivación*, las mujeres adultas expresan un 13% de mejora de la motivación y la población no delimitada un 9%.

- En cuanto al *desarrollo de la imagen corporal* el 8% de los niños consideran su mejora, al igual que el 2% la población no delimitada.

- En relación con el aumento de la *confianza*, en las mujeres adultas crece en un 13%, en los jóvenes un 9%, los niños un 8%, adolescentes y adultos en un 7%, y por último las personas mayores un 4%.

- El *bienestar* o sentirse mejor sin reconocer la causa, los adultos consideran este beneficio en un 22%, las personas mayores un 20%, los adolescentes un 19%, los jóvenes un 11% y por último los niños y la población no delimitada un 6%.

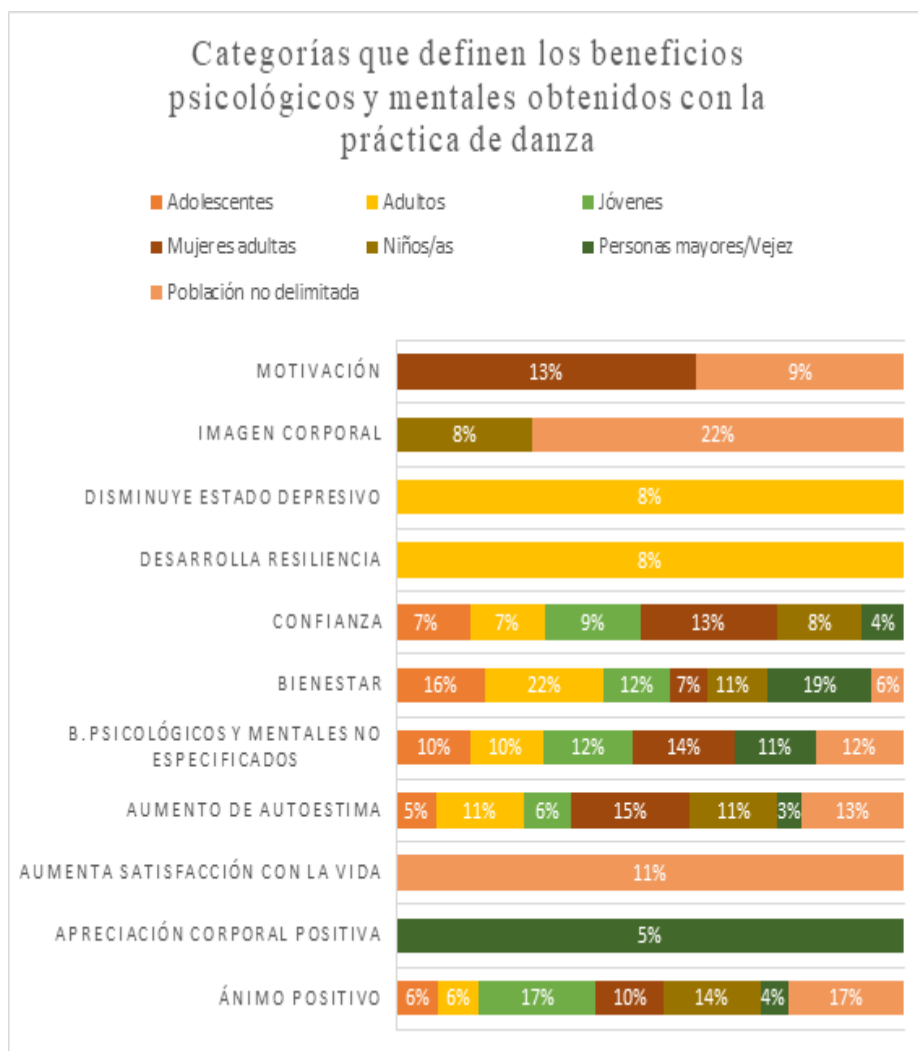
- En cuanto al *aumento de la autoestima* el 15% de las mujeres adultas expresan una mejora, la población no delimitada en un 13%, los niños y los adultos en un 11%, los jóvenes un 6% y las personas mayores un 3%.

- El *aumento del ánimo positivo* se ve aumentado en un 17% en los jóvenes y la población no delimitada, un 14% en los niños, un 10% las mujeres adultas, un 6% los adolescentes y los adultos, y en un 4% las personas mayores.

- Por último, en cuanto a los *Beneficios psicológicos y mentales no especificados*, las muestras aumentan en un 14% en las mujeres adultas, un 12% los jóvenes y la población no delimitada, un 11% las personas mayores y un 10% los adolescentes y los adultos.



Figura 2. Categorías despejadas en el análisis que definen los beneficios psicológicos y mentales obtenidos con la práctica de danza (Elaboración propia con Atlas ti. 8).



## 5. Discusión y Conclusiones

Según el análisis, en relación a la salud integral y a los beneficios psicológicos y mentales como los más percibidos, la práctica de danza mejora el sentimiento de felicidad y satisfacción, mejorando la

autoestima y el bienestar general en la población infantil<sup>25</sup>. En la etapa de juventud y la adolescencia disminuyen los estados de ansiedad y depresión, mejorando la salud mental en general<sup>26</sup> crece la autoestima, el ánimo positivo, el bienestar y la confianza<sup>27</sup>.

Las personas adultas y principalmente las mujeres, han aumentado su autoestima<sup>28</sup>, mejorando en el bienestar mental general causado por el enriquecimiento en la vida social<sup>29</sup>.

La población de personas mayores han mejorado la autoestima en pequeña medida, sintiendo un bienestar mental general y una apreciación corporal positiva principalmente causada por la mejora en la movilidad, y de aspectos como el equilibrio y el peso corporal por un lado y las relaciones sociales por otro<sup>30</sup>.

La evidencia alzada de las experiencias definidas por la población en las diferentes etapas de la vida confirma que, tanto como consecuencia de otros aspectos desplegados en el contexto de práctica (como las relaciones sociales o la música y el factor intrínseco a ella), como los desarrollados por el acto de bailar en sí mismo generan beneficios relacionados con la salud psicológica y mental.

Volviendo a los objetivos planteados, se han definido los aspectos psicológicos y mentales como los más movilizados teniendo en cuenta el total de las etapas de desarrollo, si bien, en cada etapa existe diferencia en relación con el grado de obtención de los distintos beneficios que conforman la salud integral.

Finalmente, del análisis de las experiencias encontradas en los documentos se han definido las categorías que integran los beneficios psicológicos y mentales que se ven movilizadas, estas categorías de mejora son: motivación, mejora de la imagen corporal, disminución del estado depresivo, desarrollo de la resiliencia, confianza, sensación de bienestar mental general, aumento de la autoestima, aumento de

<sup>25</sup> M. Abilleira *et al.*, cit., 2017.

<sup>26</sup> R. Atkins *et al.*, cit., 2018.

<sup>27</sup> N. D. Harris, D. E. Stewart, *HYPED-up: Youth dance culture and health*, in “Arts and Health”, n. 4, 2012, pp. 239-248.

<sup>28</sup> K. Pezdek, W. Doliński, A. Zygmunt, *Senior Women’s Dance: From Pleasure to Emancipation*, in “International Journal of Environmental Research and Public Health”, n. 10, 2022, pp. 1-16.

<sup>29</sup> J. Hofgaard, G. Ermidis, M. Mohr, *Effects of a 6-week faroese chain dance programme on postural balance, physical function, and health profile in elderly subjects: A pilot study*, in “BioMed Research International”, n. 1, 2019, pp. 1-9.

<sup>30</sup> *Ibidem*.

satisfacción con la vida, apreciación corporal positiva y un ánimo más positivo.

Esta información centrada solo en los aspectos vinculados con el bienestar psicológico y mental y en segundo término con la salud integral, brindan una significativa motivación para considerar a la danza y sus diferentes estilos como una actividad y un contexto para la salud, con capacidad de adaptación por las personas profesionales del área, a todas las generaciones de convivencia de la sociedad, lo que la ubica en una práctica de actividad física excelente para contextos intergeneracionales.

### Referencias bibliográficas

Abilleira M., Fernández-Villariño, M. A. Ramallo, S. Prieto, *Influencia de la danza en el autoconcepto del alumnado de educación primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas*, in “Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad”, III, n.3, 2017, pp. 554-568

Alfredsson E., Heikkinen S., *“I will never quit dancing”. The emotional experiences of social dancing among older persons*, in “Journal of Aging Studies”, n. 51, 2019, pp. 1-8

Arbillaga L., Elisondo R., Melgar F., *Espacios que proyectan hacia nuevos horizontes. La danza como puente entre la creatividad y lo cotidiano*, in “Estudios sobre arte actual”, n. 6, 2018, pp. 21-33

Atkins R., Deatricks J. A., Bowman C., Bolick, A., McCurry I., Lipman T. H., *University community partnerships using a participatory action research model to evaluate the impact of dance for health*, in “Behavioral Sciences”, n. 8, 2018, pp. 1-19

Bermejo L., *Aportación de actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el "empowerment" de los mayores. estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores*, in T. Martínez Rodríguez, B. S. Díaz Pérez, *Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social*, Gobierno Principado de Asturias, Consejería de Vivienda y bien estar social, 2006

Cao Z. B., Maeda A., Shima N., Kurata H., Nishizono H., *The effect of a 12-week combined exercise intervention program on physical performance and gait kinematics in community-dwelling elderly women*, in “Journal of Physiological Anthropology”, 26, n. 3, 2017, pp. 325-332

Chappell K., Redding E., Crickmay U., Stancliffe R., Jobbins V., Smith S., *The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review*, in “International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being”, 16, n. 1, 2021, pp. 1-19

Cuenca M., *La Pedagogía del ocio: nuevos desafíos*, in J. C. Otero López, *Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre*, Bilbao, Axac, 2008.

Ding Y., Guo C., Yu S., Zhang P., Feng Z., Sun J., Meng X., Li L., Zhuang H. *The*

*effect of dance-based mind-motor activities on the quality of life in the patients recovering from COVID-19: A protocol for systematic review and meta-analysis*, in “Medicine”, n. 11, 2021, pp. 1-5

Fadzali F. *Effects of dance as a tool for therapy. What is Dance/Movement Therapy? Benefits of Dance/Movement Therapy*, 2021, in <https://www.scape.sg/wp-content/uploads/2020/12/Effects-of-Dance-as-a-Tool-for-Therapy.pdf>

Fancourt D., Finn S., *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2019

Fuentes A. L., *El valor pedagógico de la danza*, Valencia, Universidad de Valencia Servicio de Publicaciones, 2006

Ghedina E., *Passi verso la felicità: il valore della Biodanza per promuovere l'inclusione*, in “Italian Journal of Special Education for inclusion”, IV n. 2, 2016, pp. 189-206

Harris N. D., Stewart D. E. (2012). *HYPeD-up: Youth dance culture and health*, in “Arts and Health”, n. 4, 2012, pp. 239-248

Hofgaard J., Ermidis G., Mohr M., *Effects of a 6-week faroese chain dance programme on postural balance, physical function, and health profile in elderly subjects: A pilot study*, in “BioMed Research International”, 2019, pp. 1-9

Hwang P.W.N., Braun K. L., *The Effectiveness of Dance Interventions to Literature Review* in “Alternative Therapies in Health and Medicine”, n. 5, 2015, pp. 64-70

Krampe J., *Exploring the Effects of Dance-Based Therapy on Balance and Mobility in Older Adults*, in “Western Journal of Nursing Research”, n. 1, 2013, pp. 39-56

Lapierre A., Aucouturier B., *Simbología del movimiento*, Barcelona, Ed. Científico-médica, 1977

Magnanini A., Battista F., *Unicuique suum. Intrecci artistici ed educativi per una nuova cultura del corpo*, in “Italian Journal of Special Education for inclusion”, X, n. 1, pp. 146-155

Mansilla M. E., *Etapas del desarrollo humano*, in “Investigación En Psicología”, n. 2, 2000, p. 106-116

Marín F., *Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años*, in “Hacia la promoción de la salud”, n. 1, 2011, pp. 156-174

Megías M. I., *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*, Valencia: Servei de Publicacions, 2009

Ollora-Triana N., Torre-Cruz T., et alii, *Detección De Necesidades Y Competencia Emprendedora En Tiempos De Pandemia: Detection of Needs and Entrepreneurial Competence in Times of Pandemic*, in “Edetania”, n. 60, 2021, pp. 71-94

Ollora-Triana N., de la Torre-Cruz T., Palmero-Cámara C., *El taller de creación artística como práctica de ocio e innovación cultural*, in “Ocio y educación: experiencias, innovación y transferencia”, 2021, pp. 151-164

Olvera A. E., *Cultural dance and health: A review of the literature*, in “American Journal of Health Education”, n. 6, 2008, pp. 353-359

Organización Mundial De La Salud, *Documentos básicos*, 48ª edición. Ginebra, 2014

Otoole L., Ryder R., Connor R., Yurick L., Hegarty F., Connolly D., *Impact of a Dance Programme on Health and Well-Being for Community Dwelling Adults Aged*

63 – *Beneficios principales de la danza como práctica de actividad física adaptable a todas las generaciones de convivencia de la sociedad actual*

50 Years and over, in “Physical and Occupational Therapy in Geriatrics”, n. 4, 2015, pp. 303-319

Padilla C. Z., *Danza: una oferta de ocio para adolescentes*, in *III Congreso internacional de Educación física: Educación física, Ocio y recreación*, Cádiz, 2002.

Pezdek K., Doliński W., Zygmunt A., *Senior Women’s Dance: From Pleasure to Emancipation*, in “International Journal of Environmental Research and Public Health”, n. 10, 2022, pp. 1-16

Roselló L., *La danza como medio potenciador de la psicomotricidad en estudiantes de Educación Infantil*, in “Viref”, n. 1, 2021, pp. 10-19

Sáenz de Jubera M., Sanz E., Valdemoros M. Á., Alonso R. A., Ponce de León A., *Leisure spaces shared by grandparents and grandchildren in northern Spain*, in “Sustainability”, n. 16, 2021

Schoroeder K., Ratcliffe S. J., Pérez A., Earley D., Bowman C., Lipman T. H., *Dance for health: An intergenerational program to increase access to physical activity*, in “Pediatric Nurse”, n. 37, 2017, pp. 29-34

Sheppard A., Broughton M. C., *Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review*, in “International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being”, n. 15, 2020, pp. 1-19

Sivvas G., Batsiou S., Vasoglou Z., Filippou D. A., *Dance contribution in health promotion*, in “Journal of Physical Education and Sport”, n. 3, 2015, pp. 484-489

Vella-Burrows T., Pickard A., Wilson L., Clift S., *Dance to Health. An evaluation of health, social and artistic outcomes of a dance programme for the prevention of falls*, Sidney, Research centre for arts and health Ed, 2017

Vicente G., Ureña N., Gómez M., Carrillo J., *La danza en el ámbito de educativo*, in “Retos”, n. 17, 2015, pp. 42-45

Viti E., *La danza per i bambini*, Roma, Gremese, 2006

Wengrower H., *La vida es danza. El arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*, Barcelona, Gedisa, 2009