



*La danza folclórica y su relevancia en las habilidades motrices en educación física*

*Folk dance and its relevance to motor skills in physical education*

*A dança folclórica e a sua relevância para as competências motoras na educação física*

Jhon Patricio Revelo Arévalo <sup>I</sup>

[jhon.revelo.54@est.ucacue.edu.ec](mailto:jhon.revelo.54@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-4265-7919>

Ana Zulema Castro Salazar <sup>II</sup>

[azcastros@ucacue.edu.ec](mailto:azcastros@ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-3837-314X>

**Correspondencia:** [jhon.revelo.54@est.ucacue.edu.ec](mailto:jhon.revelo.54@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 26 de marzo de 2025 \* **Aceptado:** 24 de abril de 2025 \* **Publicado:** 29 de mayo de 2025

- I. Licenciado En Cultura Física Y Entrenamiento Deportivo En Atletismo Y Danza Folclórica, Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, maestrante del programa de maestría en Educación mención Educación Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Licenciada en Ciencias de la educación mención Pedagogía, Diplomado en Gestión escolar, Magister en Liderazgo y Gerenciamiento Educacional, Magister en Literatura infantil y Juvenil, magister en Educación Tecnología e Innovación, egresada del Doctorado en Educación, Autora de varios artículos científicos publicados en revistas indexadas, Docente en la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.



## Resumen

La danza folclórica, además de ser una rica expresión cultural, tiene un impacto significativo en el desarrollo físico de los estudiantes. En el contexto de la educación física, su práctica contribuye al fortalecimiento de habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la resistencia. Este estudio tiene como objetivo analizar la relevancia de la danza folclórica en la mejora de las habilidades motrices de los estudiantes, evaluando cómo esta práctica influye en su rendimiento físico. La metodología empleada fue cuantitativa, utilizando una encuesta estructurada aplicada a 100 bailarines del grupo de danza “Los Chasquis”, con edades entre 15 y 40 años. La información obtenida permitió medir la percepción de los participantes sobre los beneficios físicos de la danza, comparándolos con otras actividades físicas. Los resultados mostraron que la danza folclórica mejora significativamente la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la agilidad y el equilibrio de los estudiantes. A pesar de que algunos participantes mostraron percepciones diversas sobre los beneficios, la tendencia general fue positiva, con la mayoría de los encuestados reportando mejoras en sus habilidades motrices. Sin embargo, se observó que la integración de la danza folclórica en los planes curriculares de educación física aún es limitada, lo que reduce su potencial como herramienta educativa. En conclusión, la danza folclórica no solo enriquece la cultura de los estudiantes, sino que también es una estrategia eficaz para mejorar sus habilidades motrices, siendo esencial su inclusión formal en los programas educativos para maximizar sus beneficios físicos y sociales.

**Palabras Clave:** Educación Física; Expresión Corporal; Danza.

## Abstract

Folk dance, in addition to being a rich cultural expression, has a significant impact on students' physical development. In the context of physical education, its practice contributes to the strengthening of motor skills such as coordination, balance, agility, strength, and endurance. This study aims to analyze the relevance of folk dance in improving students' motor skills, evaluating how this practice influences their physical performance. The methodology employed was quantitative, using a structured survey administered to 100 dancers from the "Los Chasquis" dance group, aged between 15 and 40. The information obtained made it possible to measure participants' perceptions of the physical benefits of dance, comparing them with other physical activities. The results showed that folk dance significantly improves students' strength, flexibility, coordination,

agility, and balance. Although some participants expressed mixed perceptions of the benefits, the overall trend was positive, with the majority of respondents reporting improvements in their motor skills. However, it was observed that the integration of folk dance into physical education curricula is still limited, which reduces its potential as an educational tool. In conclusion, folk dance not only enriches students' culture but is also an effective strategy for improving their motor skills. Its formal inclusion in educational programs is essential to maximize its physical and social benefits.

**Keywords:** Physical Education; Body Expression; Dance.

### **Resumo**

A dança folclórica, para além de ser uma expressão cultural rica, tem um impacto significativo no desenvolvimento físico dos alunos. No contexto da educação física, a sua prática contribui para o fortalecimento de capacidades motoras como a coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a força e a resistência. Este estudo tem como objetivo analisar a relevância da dança folclórica no aperfeiçoamento das capacidades motoras dos alunos, avaliando de que forma esta prática influencia o seu desempenho físico. A metodologia empregue foi quantitativa, utilizando um questionário estruturado aplicado a 100 bailarinos do grupo de dança "Los Chasquis", com idades compreendidas entre os 15 e os 40 anos. A informação obtida permitiu medir as perceções dos participantes sobre os benefícios físicos da dança, comparando-os com outras atividades físicas. Os resultados mostraram que a dança folclórica melhora significativamente a força, a flexibilidade, a coordenação, a agilidade e o equilíbrio dos alunos. Embora alguns participantes tenham expressado perceções mistas sobre os benefícios, a tendência geral foi positiva, com a maioria dos inquiridos a relatar melhorias nas suas capacidades motoras. No entanto, observou-se que a integração da dança folclórica nos currículos de educação física é ainda limitada, o que reduz o seu potencial como ferramenta educativa. Concluindo, a dança folclórica não só enriquece a cultura dos alunos, como também é uma estratégia eficaz para melhorar as suas capacidades motoras. A sua inclusão formal nos programas educativos é essencial para maximizar os seus benefícios físicos e sociais.

**Palavras-chave:** Educação Física; Expressão Corporal; Dança.

## Introducción

La danza folclórica es, sin duda, una de las formas más creativas de arte en el mundo, ya que capta la cultura y herencia de diferentes países. El folclor como parte de la educación, tiene como finalidad mejorar las habilidades y actividades motoras de los estudiantes enseñándoles a bailar, los bailarines fortalecen su autoimagen, auto percepción y autoestima al participar físicamente en la danza. Los ángulos del cuerpo y las extremidades al realizar las acciones no solo requieren que cada uno sea ágil, sino también preciso y eficiente en el uso de recursos mentales, mejorando así diferentes dominios cognitivos; por ejemplo, la calistenia promueve habilidades aeróbicas (Mendieta, 2023).

En este sentido, aprender a sobre la danza folclórica no sólo es un elemento de desarrollo físico, también facilita el avance de muchos otros aspectos sociales y emocionales. Aparte de la oportunidad de conectarse con su cultura y experimentar el proceso de socialización, a través de la danza, los estudiantes crean autoestima, desarrollan la capacidad de concentración y disfrutan el espacio de expresión que también es un aspecto de trabajo colectivo y cooperativo, estas son algunas de las experiencias compartidas que agregan valor al proceso educativo, y convierten el lugar de trabajo en una experiencia social y de crecimiento (Simba y Baque, 2024).

Por otro lado, en el sentido físico, la danza folclórica ayuda a mejorar la condición corporal de los estudiantes, ya que en su práctica los movimientos rítmicos demandan fuerza, resistencia y flexibilidad. Al ejecutar coreografías, desarrollan la capacidad cardiovascular y al mismo tiempo, el control corporal y la agilidad. De este modo, se fortalece generalmente el bienestar físico, lo que contribuye a llevar una buena salud y prevenir enfermedades. Además al aprender a bailar la coreografía, obtienen una mejor postura y equilibrio, competencias que son trasladables a otras actividades motrices en el ámbito escolar (Chiliquinga et al., 2024).

Si bien las prácticas de danza folclórica han sido poco valoradas en muchos sistemas educativos, algunos estudios recientes han comenzado a poner de relieve sus ventajas, lo que impulsa su inclusión dentro de las actividades físicas escolares. A pesar de los beneficios observados, las estructuras educativas siguen priorizando otras disciplinas, lo que ha causado que la danza folclórica no ocupe el lugar que le corresponde dentro del currículo de educación física. Esta situación puede dificultar la consolidación de la danza como una actividad formativa dentro de los programas educativos de diversas instituciones (Molina y Moreira, 2024).

El problema radica en la insuficiente integración de la danza folclórica en la subjetividad motriz del alumnado en las clases de educación física, lo cual restringe las posibilidades de los estudiantes de desarrollar integralmente sus capacidades motrices a través de esta forma de danza (Cuervo y González, 2024). Desde esta perspectiva, es fundamental estudiar cómo la danza folclórica puede ser incorporada de manera efectiva en las clases de educación física para optimizar el desarrollo físico de los estudiantes. Por ello, el problema de investigación se plantea de la siguiente manera: ¿Cómo influye la práctica de la danza folclórica en el desarrollo de las habilidades físicas en las clases de educación física?

El objetivo de este estudio es determinar la relevancia de la danza folclórica en la mejora de las habilidades físicas en estudiantes de educación básica, con el fin de proponer su integración como estrategia didáctica dentro de la educación física.

## **MARCO TEÓRICO**

### **La Danza Folclórica**

Una investigación realizada en Riobamba – Ecuador por Bayas (2025) menciona que la danza folclórica, en su aspecto más amplio, es una manifestación artística que permite, por medio del movimiento, expresar la música, tradiciones, creencias y costumbres de una comunidad o región en particular. Otros países o regiones existen gran variedad de danzas folclóricas, las que conllevan músicas de particular ritmo y compás, vestuarios y movimientos característicos que varían según el lugar en que se encuentren dentro de un país, etnia, o ámbito social. Las danzas folklóricas por lo general tienen un fin recreativo, sin embargo, también ayudan a expandir la identidad de la cultura, lo que ayuda fomentar la cohesión social.

Por su parte, una investigación realizada en Chile, por parte de Rannau y Contreras (2023) mencionan que la danza folclórica es una de las herramientas valiosas en el desarrollo de la educación física. Primero, la danza contribuye al desarrollo de habilidades motoras vitales, incluida la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la agilidad. Los movimientos rítmicos y coreográficos mejoran significativamente el control corporal y permiten a los estudiantes aumentar la conciencia espacial y temporal. Además, la danza folclórica eleva la expresión corporal y emocional, lo que ayuda a los niños y jóvenes a comprenderse a sí mismos, incluso, la integración de la danza folclórica en el programa religa educación física puede ser útil para los estudiantes, ya

que enriquece la clase y ofrece una oportunidad adicional para mejorar verdaderamente las capacidades motoras mientras se danza al ritmo de la cultura.

Bailar es una actividad que incluye varios tipos de movimientos y habilidades somáticas que son esenciales para su desempeño, estas habilidades incluyen flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, así como resistencia. Estos, junto con los demás mencionados, son fundamentales para ejecutar los movimientos de manera precisa y fluida, según los diferentes estilos de danza, la flexibilidad permite un mayor rango de movimiento, mientras que la fuerza y la resistencia permiten a una persona mantener la posición y realizar patrones bien coreografiados repetidamente. El equilibrio y la coordinación son esenciales para la interacción de las diferentes partes móviles del cuerpo, y también son muy importantes para evitar caídas y levantamientos incorrectos durante la actuación (Barrios et al., 2023).

Además, la danza, a diferencia de muchas otras actividades, integra muchas habilidades siendo las más importantes la agilidad, la resistencia de fuerza y el equilibrio. Con un entrenamiento constante, los bailarines logran fortalecer su postura, así como mejorar el rendimiento de su corazón y sistema vascular. Las exigencias vigorosas de la coreografía requieren control del cuerpo, lo que ayuda a desarrollar habilidades motoras finas y gruesas al máximo nivel. Con tales movimientos, un bailarín adquiere una apreciación inigualable de la postura, y por lo tanto una mejor comprensión de los músculos de su cuerpo. Esos son los beneficios para el cuerpo humano mientras baila, a diferencia de cualquier otra actividad deportiva, tiene muchos méritos para la mente humana también (Linzán et al., 2023)

La danza folclórica no solo tiene un valor cultural y artístico, sino que también aporta múltiples beneficios físicos a niños y adolescentes. Estudios han demostrado que su práctica mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad (Álvarez et al., 2023). A través de los movimientos rítmicos y repetitivos, los participantes fortalecen sus extremidades inferiores y superiores, lo que contribuye a una mejor postura y coordinación motriz (Tarpuk et al., 2023).

Otro beneficio clave es el fortalecimiento de la propiocepción y el equilibrio, habilidades esenciales para la estabilidad corporal y la prevención de lesiones (Mantilla y Zurita, 2024). La danza folclórica también fomenta la coordinación y el control del cuerpo en el espacio, lo que resulta fundamental para el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas en la infancia y adolescencia (Pasquel, 2024).

La danza folclórica es una actividad que involucra movimientos rítmicos y estructurados, lo que contribuye significativamente al desarrollo de la coordinación motriz (Pilatasig et al., 2023). Durante la ejecución de pasos y secuencias, los bailarines deben sincronizar sus movimientos con la música y con sus compañeros, favoreciendo así la coordinación inter e intramuscular.

El equilibrio es otra capacidad fundamental que se fortalece mediante la práctica de la danza folclórica. Los cambios de peso, giros y desplazamientos mejoran la estabilidad postural y fortalecen los músculos estabilizadores, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones. Investigaciones han demostrado que los niños y adolescentes que participan en actividades de danza presentan una mejora significativa en su equilibrio dinámico y estático (Gambino et al., 2024).

En cuanto a la resistencia, la danza folclórica es una actividad aeróbica que incrementa la capacidad cardiorrespiratoria y la eficiencia del sistema circulatorio. Al realizar movimientos continuos y sostenidos en el tiempo, los bailarines fortalecen su resistencia física, lo que les permite mejorar su desempeño en otras actividades deportivas y recreativas (Changir, 2024)

### **Motivación y actitud de los estudiantes hacia la danza folclórica**

La motivación y la actitud de los estudiantes hacia la danza folclórica son factores clave que influyen en el éxito de su enseñanza y aprendizaje. La motivación es el motor que impulsa la participación activa de los estudiantes en cualquier actividad, y en el contexto de la danza, esta motivación puede estar determinada por diversos factores intrínsecos y extrínsecos (Díaz et al., 2024) Según la teoría de la autodeterminación, la motivación intrínseca, que proviene del interés y disfrute de la actividad en sí misma, es más efectiva para el aprendizaje a largo plazo que la motivación extrínseca, que está vinculada a recompensas externas (Estrada et al., 2024). En el caso de la danza folclórica, los estudiantes que disfrutan de la actividad y perciben un valor cultural en ella son más propensos a participar activamente y a desarrollar una actitud positiva hacia la disciplina.

Por otro lado, la actitud de los estudiantes hacia la danza folclórica está estrechamente relacionada con sus experiencias previas, sus percepciones sobre la actividad y el ambiente en el que se desarrolla (Cedeño et al., 2024). Si los estudiantes consideran que la danza folclórica es una actividad divertida, enriquecedora y relevante para su identidad cultural, estarán más dispuestos a involucrarse en ella. Según Mejía (2023), los estudiantes tienden a mostrar una actitud más positiva hacia la danza cuando se perciben conectados con las tradiciones culturales que esta representa.

## Barreras y desafíos en la implementación de la danza folclórica en la educación física

La implementación de la danza folclórica en la educación física enfrenta diversas barreras y desafíos que pueden limitar su integración efectiva en el currículo escolar. A pesar de sus múltiples beneficios para el desarrollo físico, emocional y cultural de los estudiantes, la danza folclórica a menudo se ve relegada a un segundo plano dentro de la enseñanza de la educación física. Existen diversas razones para esta situación, que van desde la falta de formación especializada hasta la resistencia de los docentes y las limitaciones de recursos en las escuelas (Changir, 2024)

Una de las principales barreras es la falta de formación específica en danza dentro de la preparación académica de los docentes de educación física. Según González et al. (2020), muchos docentes de educación física no poseen la formación adecuada en danza folclórica, lo que dificulta su implementación efectiva en las clases. Esta carencia de capacitación puede hacer que los docentes se sientan inseguros al enseñar danza, lo que puede llevar a una enseñanza superficial y poco motivadora para los estudiantes. La formación pedagógica en danza es esencial para que los docentes comprendan no solo las técnicas y movimientos, sino también el contexto cultural y social de las danzas folclóricas (Cuervo y González, 2024)

Otro desafío importante es la falta de tiempo dentro del currículo escolar. En muchos países, el tiempo destinado a la educación física es limitado, y las horas dedicadas a la danza folclórica compiten con otras actividades físicas o académicas que se consideran de mayor relevancia (Gambino et al., 2024). La integración de la danza en el currículo de educación física requiere una reestructuración del tiempo dedicado a la disciplina y la inclusión de contenidos que aborden tanto la actividad física como la apreciación cultural de las danzas.

## METODOLOGÍA

**Enfoque del Estudio:** El presente estudio se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, ya que buscó medir la incidencia de la danza folclórica en el desarrollo de las habilidades motrices dentro del ámbito de la educación física. Se utilizó un diseño de tipo descriptivo y correlacional, pues se pretendió analizar la relación entre la práctica de la danza folclórica y la mejora de capacidades motrices específicas. La recolección de datos se realizará mediante la aplicación de una encuesta estructurada a los participantes, cuyos resultados serán procesados con técnicas estadísticas adecuadas para la interpretación de la información.

**Población y Muestra:** La población objeto de estudio estuvo conformada por los integrantes del grupo de danza Los Chasquis. Para la muestra, se selecciono un total de 100 bailarines con edades comprendidas entre los 15 y 40 años. La selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se tomó en cuenta la disponibilidad y accesibilidad de los sujetos en función de los objetivos del estudio.

### **Instrumentos de Recolección de Datos**

Para la recolección de datos, se empleará una encuesta estructurada diseñada específicamente para evaluar la percepción de los bailarines sobre el impacto de la danza folclórica en el desarrollo de sus habilidades motrices. Este instrumento permitirá recopilar información cuantificable sobre aspectos como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la resistencia, en relación con la práctica de la danza folclórica.

La encuesta estará compuesta por dos secciones principales:

- **Datos sociodemográficos:** Incluye preguntas sobre edad, género, tiempo de experiencia en la danza folclórica y frecuencia de práctica.
- **Habilidades motrices:** Contendrá preguntas cerradas en formato de escala Likert (por ejemplo, de 1 a 5, donde 1 es "muy en desacuerdo" y 5 es "muy de acuerdo"), para evaluar la percepción de los bailarines respecto al desarrollo de sus capacidades motrices a través de la danza.

Para garantizar la validez del instrumento, se realizará una validación por juicio de expertos en danza folclórica y educación física. Además, se llevará a cabo una prueba piloto con un pequeño grupo de bailarines antes de la aplicación definitiva, con el fin de ajustar posibles ambigüedades o inconsistencias en las preguntas.

La aplicación de la encuesta se realizará de manera presencial, en un ambiente adecuado que permita la concentración de los participantes, garantizando la confidencialidad de sus respuestas.

## **Procedimiento**

### **1. Evaluación Inicial**

En esta primera fase, se aplicará la encuesta estructurada a los 100 bailarines seleccionados. Esta evaluación permitirá obtener una línea base sobre la percepción de los participantes respecto a sus habilidades motrices, incluyendo coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia.

Los pasos a seguir en esta etapa incluyen:

- Explicación del objetivo del estudio y consentimiento informado de los participantes.
- Aplicación de la encuesta inicial en un ambiente controlado.
- Recolección y organización de los datos para su posterior análisis.

## **2. Intervención**

Durante esta fase, se llevará a cabo un seguimiento de la práctica habitual de danza folclórica en los participantes, sin alterar su rutina de entrenamiento. Se registrarán aspectos clave como la frecuencia y duración de las sesiones, los tipos de movimientos ejecutados y su relación con el desarrollo de habilidades motrices.

Los aspectos clave de esta fase incluyen:

- Observación y registro de sesiones de práctica de danza.
- Anotación de ejercicios específicos que influyan en el desarrollo motriz.
- Análisis cualitativo del desempeño de los bailarines en relación con sus habilidades motrices.

## **3. Evaluación Final**

Tras un período determinado de práctica continua, se aplicará nuevamente la encuesta a los mismos 100 bailarines con el fin de comparar los resultados con la evaluación inicial. Se analizarán los cambios en la percepción de sus habilidades motrices y se identificarán posibles mejoras atribuibles a la danza folclórica.

Los pasos finales de esta fase incluyen:

- Replicación de la encuesta en condiciones similares a la evaluación inicial.
- Análisis comparativo de los datos obtenidos en ambas mediciones.
- Interpretación de los resultados y formulación de conclusiones.

**Análisis de Datos:** Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos a partir de la aplicación de las encuestas, se utilizarán métodos estadísticos descriptivos e inferenciales.

### **1. Análisis Descriptivo:**

- Se emplearán medidas de tendencia central (media, mediana y moda) para resumir los datos obtenidos en las encuestas.
- Se calcularán medidas de dispersión (desviación estándar y rango) para evaluar la variabilidad en las respuestas de los participantes.

- Se elaborarán gráficos y tablas para una mejor visualización de la información recopilada.

## 2. **Análisis Inferencial:**

- Se aplicará la prueba de comparación de medias (t de Student para muestras relacionadas).
- Se analizarán correlaciones entre la frecuencia de práctica de la danza folclórica y la percepción de mejora en habilidades motrices mediante el coeficiente de correlación de Pearson.
- En caso de ser necesario, se emplearán pruebas no paramétricas como la prueba de Wilcoxon, si los datos no cumplen con los supuestos de normalidad.

El procesamiento de los datos se realizará utilizando software estadístico especializado como SPSS, garantizando un análisis preciso y confiable. Además, se interpretarán los resultados en función de su significancia estadística ( $p < 0.05$ ) para validar la hipótesis del estudio.

Ética de la Investigación Este estudio se llevará a cabo respetando los principios éticos fundamentales de la investigación en ciencias sociales, garantizando la protección de los derechos, la dignidad y el bienestar de los participantes. Para ello, se consideran los siguientes aspectos:

### 1. **Consentimiento Informado**

- Antes de la aplicación de la encuesta, se informará a los participantes sobre los objetivos del estudio, la naturaleza de su participación y el uso de los datos recopilados.
- Cada bailarín firmará un consentimiento informado, asegurando su participación voluntaria y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

### 2. **Confidencialidad y Protección de Datos**

- Los datos obtenidos serán tratados con estricta confidencialidad y utilizados únicamente con fines académicos y científicos.
- No se recopilará información personal que permita identificar a los participantes de manera individual.
- Los resultados se presentarán de manera agregada para evitar cualquier riesgo de identificación.

### 3. **Respeto a la Integridad de los Participantes**

- No se someterá a los bailarines a ningún procedimiento que pueda afectar su bienestar físico, emocional o psicológico.
- La encuesta se diseñará de manera clara y objetiva, evitando preguntas que puedan generar incomodidad o sesgo en las respuestas.

#### 4. Autorización Institucional

- Se solicitará el permiso correspondiente al grupo de danza Los Chasquis para la aplicación del instrumento de recolección de datos.
- Se cumplirá con las normativas y directrices establecidas por las instituciones académicas y científicas en relación con la ética de la investigación.

Este estudio sigue los lineamientos éticos establecidos por la declaración de Helsinki y el código de ética para la investigación en ciencias sociales, asegurando el respeto y la protección de los participantes en todo momento.

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos a partir de la encuesta estructurada, aplicada antes y después del período de práctica continua de danza folclórica, mostraron mejoras sustanciales en la percepción de los participantes sobre el desarrollo de sus habilidades motrices. El análisis estadístico indicó un aumento en las puntuaciones medias correspondientes a la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la resistencia, con diferencias estadísticamente significativas en la comparación de medias (prueba t de Student para muestras relacionadas,  $p < 0.05$ ).

Además, se observó una correlación positiva muy alta entre la frecuencia de la práctica y la percepción de mejora en las capacidades motrices ( $r$  de Pearson igual o cercano 1), lo que sugiere que una mayor dedicación a la danza folclórica está vinculada a un mayor desarrollo de estas habilidades. Estos resultados respaldan la importancia de incorporar la danza folclórica como una estrategia pedagógica en el contexto de la educación física.

**Tabla 1. Estadística descriptiva**

Estadísticos	Edad	Genero	Tiempo de	Frecuencia de práctica	Coordinación: [1.]	Coordinación: [2.]	Equilibrio: [3.]	Equilibrio: [4.]	Agilidad: [5.]	Agilidad: [6.]	Fuerza: [7.]	Fuerza: [8.]	Resistencia: [9.]	Resistencia: [10.]
Media	2,82	1,37	2,59	2,59	3,86	3,84	3,71	3,74	3,81	3,79	3,55	3,75	3,80	3,78
Mediana	2,00	1,00	3,00	2,00	5,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
Moda	1	1	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Desv. Desviación	1,59	0,48	1,18	1,51	1,60	1,54	1,54	1,54	1,53	1,52	1,46	1,42	1,45	1,48
Rango	7	5	6	0	6	1	6	8	5	0	3	4	7	6
	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

**Fuente:** Grupo danza “Los Chasquis”

**Elaborado:** Elaboración propia

El análisis de los resultados revela una tendencia generalizada hacia la percepción positiva de los beneficios de la danza folclórica en las habilidades motrices. En cuanto a la edad, la media de 2,82 indica que la mayoría de los participantes están en el rango de 20-24 años, lo que implica que este grupo de edad podría tener un mayor interés o capacidad física para realizar danza folclórica. Sin embargo, la desviación estándar de 1,597 refleja una diversidad notable en las edades, lo que indica una variabilidad importante en las percepciones y capacidades entre los participantes más jóvenes y los mayores, lo que es esperado en cualquier grupo con un rango de edades amplio.

Respecto al género, la media de 1,37 sugiere que la mayoría de los participantes son mujeres, pero la distribución no es homogénea. La diferencia en las respuestas de femenino y masculino muestra que, aunque la mayor parte de los participantes son mujeres, no es una división desproporcionada. La pequeña desviación estándar (0,485) indica una dispersión baja entre los géneros, lo que puede

reflejar que las percepciones sobre las mejoras en habilidades motrices a través de la danza no están profundamente influenciadas por el género.

En cuanto a las habilidades motrices, los valores promedio de las respuestas son notablemente positivos, especialmente en áreas como coordinación (media de 3,86), equilibrio (media de 3,71) y agilidad (media de 3,71). Las modas de 5 y las medianas de 4 indican que la mayoría de los participantes están de acuerdo o muy de acuerdo con las mejoras en estas áreas. Sin embargo, las desviaciones estándar relativamente altas, como la de 1,606 en coordinación, muestran que algunas respuestas fueron dispersas, lo que sugiere que no todos los participantes perciben las mejoras de la misma manera. Esto subraya la variabilidad individual en los beneficios de la danza, a pesar de la tendencia positiva general.

**Tabla 2. T – Student pretest**

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>								
	Media	Des. Estándar	Error prom.	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Edad - Experiencia	0,225	1,746	0,166	-0,103	0,554	1,359	110	0,177
Genero - Coordinación: [1]	-1,225	0,670	0,064	-1,351	-1,099	-19,268	110	0,000
Frecuencia - Coordinación: [2]	0,018	1,612	0,153	-0,285	0,321	0,118	110	0,906
Frecuencia - Equilibrio: [3]	0,090	1,621	0,154	-0,215	0,395	0,585	110	0,559
Frecuencia - Equilibrio: [4]	0,108	1,609	0,153	-0,195	0,411	0,708	110	0,480
Frecuencia - Agilidad [5]	0,063	1,642	0,156	-0,246	0,372	0,405	110	0,687
Frecuencia - Agilidad [6]	0,063	1,586	0,150	-0,235	0,361	0,419	110	0,676
Frecuencia - Fuerza [7]	0,099	1,566	0,149	-0,196	0,394	0,667	110	0,506
Frecuencia - fuerza [8]	0,036	1,623	0,154	-0,269	0,341	0,234	110	0,816
Frecuencia - Resistencia [9]	0,081	1,591	0,151	-0,218	0,380	0,537	110	0,592

Frecuencia - Resistencia [10]	0,072	1,582	0,150	-0,226	0,370	0,480	110	0,632
----------------------------------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-----	-------

**Fuente:** Grupo danza “Los Chasquis”

**Elaborado:** Elaboración propia

En este caso, los resultados de la prueba t de Student muestran que, antes de la intervención, la mayoría de las variables, como Edad - Experiencia, Frecuencia - Coordinación, Frecuencia - Agilidad, Frecuencia - Fuerza, Frecuencia - Resistencia, no presentan diferencias estadísticamente significativas (todos con valores p mayores a 0,05). Esto indica que las percepciones de los participantes sobre sus habilidades motrices, antes de realizar la práctica continua de danza folclórica, no difieren significativamente entre las mediciones previas. Es decir, los participantes no experimentaban diferencias notables en sus habilidades motrices de manera generalizada antes de comenzar la intervención. Este dato es relevante ya que sugiere que, en el inicio del estudio, los participantes ya tenían percepciones relativamente similares respecto a su capacidad motriz, sin que la práctica de la danza tuviera aún un impacto visible.

Sin embargo, el valor p de 0,000 en la comparación de Género - Coordinación indica que sí existe una diferencia significativa entre los géneros en relación con la percepción de la coordinación antes de la intervención. Este hallazgo podría sugerir que los hombres y las mujeres tienen percepciones distintas acerca de su coordinación motriz antes de la intervención de la danza folclórica. Este dato es relevante ya que podría reflejar variaciones en la experiencia previa de los géneros en actividades físicas, y subraya la importancia de considerar los factores de género en los estudios sobre habilidades motrices.

**Tabla 3. T - Student postest**

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>								
	Media	Des. Estándar	Error prom.	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Edad - Experiencia	0,225	1,746	0,166	-0,103	0,554	1,359	110	0,177
Genero - Coordinación: [1]	-2,486	1,629	0,155	-2,793	-2,180	-16,086	110	0,000
Frecuencia - Coordinación: [2]	-1,252	2,266	0,215	-1,679	-0,826	-5,822	110	0,000

Frecuencia - Equilibrio: [3]	-1,126	2,249	0,213	-1,549	-0,703	-5,276	110	0,000
Frecuencia - Equilibrio: [4]	-1,153	2,233	0,212	-1,573	-0,733	-5,441	110	0,000
Frecuencia - Agilidad [5]	-1,225	2,251	0,214	-1,649	-0,802	-5,735	110	0,000
Frecuencia - Agilidad [6]	-1,207	2,245	0,213	-1,629	-0,785	-5,666	110	0,000
Frecuencia - Fuerza [7]	-0,964	2,161	0,205	-1,371	-0,557	-4,699	110	0,000
Frecuencia - fuerza [8]	-1,162	2,143	0,203	-1,565	-0,759	-5,714	110	0,000
Frecuencia - Resistencia [9]	-1,216	2,180	0,207	-1,626	-0,806	-5,878	110	0,000
Frecuencia - Resistencia [10]	-1,198	2,178	0,207	-1,608	-0,789	-5,797	110	0,000

**Fuente:** Grupo danza “Los Chasquis”

**Elaborado:** Elaboración propia

El análisis de la prueba de muestras emparejadas ofrece información pertinente sobre la conexión entre las variables y los cambios en las opiniones de los encuestados sobre la danza folclórica y las habilidades motrices. El valor de la relación  $t$  y la zona bilateral son importantes para precisar si las discrepancias observadas son estadísticamente relevantes. Para el presente caso, la comparación revela que para la mayoría de las variables, como Género – Coordinación, Frecuencia- Agilidad, Frecuencia-Fuerza, el valor de  $p$  es inferior al 0.50, lo cual demuestra la estadística significativa. De aquí, sigue que la danza folclórica tiene algún impacto cuantitativo y cualitativo en las habilidades motoras, en particular, la coordinación y la fuerza.

Sin embargo, el valor de Edad – Experiencia de  $p$  es de 0.177, lo cual demuestra que la diferencia en la percepción de las habilidades en función de la edad o la experiencia no tiene significación estadística. Tales resultados pueden explicarse por la conclusión de que la percepción de las habilidades motrices por parte de la danza folclórica es neutral con respecto a la edad y la experiencia de los individuos, cosa que se contrapone a la práctica permanente y al tipo particular de actividad física. También hay que resaltar que, incluso si no hay diferencia en algunas variables, la media y la tendencia general todavía demuestran una mejora en las habilidades motrices, tal como se percibe por la encuesta.

En cuanto a los valores t, todos son negativos, lo que implica que las percepciones previas de los participantes en cuanto a sus habilidades motrices fueron más bajas en comparación con las percepciones después de la práctica de la danza. Este descubrimiento es positivo, ya que contribuye a la hipótesis de que la danza folclórica tiene un efecto positivo, en particular en la mejora de la coordinación, la agilidad y la fuerza. Al tener el t un valor negativo, explica que la mejora es significativa, mientras que el valor de gl de 110 y la estadificación de  $p < 0.05$  apuntan a la confianza de los resultados, de modo que puede argumentarse que el baile tiene un efecto significativo a través de la evaluación de las habilidades motrices.

**Tabla 4. Prueba de correlación de Pearson**

Correlaciones		VI	VD
VI	Correlación de Pearson	1	,979**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	111	111
VD	Correlación de Pearson	,979**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	111	111

**Fuente:** Grupo danza “Los Chasquis”

**Elaborado:** Elaboración propia

El análisis de la tabla de correlación de Pearson muestra una relación extremadamente fuerte entre la práctica de la danza folclórica (variable independiente) y las habilidades motrices (variable dependiente), con un valor de correlación de 0.979. Este valor se aproxima a 1, lo que indica una correlación positiva muy alta, lo que significa que a medida que aumenta la práctica de la danza folclórica, también mejora considerablemente el desarrollo de las habilidades motrices de los participantes. Esta correlación refuerza la hipótesis de que la danza folclórica tiene un efecto significativo en la mejora de las capacidades motrices de los estudiantes, incluyendo aspectos clave como la coordinación, agilidad y fuerza. Un valor p de 0.000 indica que esta relación es estadísticamente significativa, lo que da robustez al resultado obtenido.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran una mejora significativa en la percepción de las habilidades motrices (coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia) entre los bailarines que practican danza folclórica de forma regular. Esta tendencia coincide con diversos estudios recientes que han abordado la relación entre la danza y el desarrollo motor en diferentes contextos educativos y culturales.

Por ejemplo, López et al. (2023) analizaron la influencia de un programa de danza tradicional sobre el rendimiento físico de adolescentes en España. Sus hallazgos evidencian un aumento significativo en la coordinación motora y el equilibrio dinámico tras doce semanas de práctica, apoyando la idea de que la danza tradicional puede contribuir de forma efectiva al desarrollo físico integral de los jóvenes. Esto guarda correspondencia con los datos de nuestro estudio, en el que los participantes percibieron mejoras consistentes tras un período prolongado de práctica constante.

De manera similar, el estudio de Rodríguez (2022), realizado en el Reino Unido, mostró que la participación en actividades coreografiadas mejora no solo el control motor fino y grueso en niños, sino también la autoeficacia y la participación activa en clases de educación física. Esto se alinea con nuestro hallazgo de que los bailarines que practican con mayor frecuencia muestran una percepción más alta de su competencia motriz, reforzando el vínculo entre práctica constante y mejora perceptual y funcional.

En el ámbito latinoamericano, García y Torres (2023), en un estudio realizado en Colombia, demostraron que la implementación de danzas folclóricas en la educación básica promovió mejoras cuantificables en agilidad y coordinación, además de fortalecer la identidad cultural de los estudiantes. Esta dimensión sociocultural también fue percibida en nuestro estudio, aunque no fue un objetivo primario, los participantes manifestaron sentirse más comprometidos con su práctica gracias al valor cultural de la danza.

En Asia, Saito et al. (2024) llevaron a cabo un estudio longitudinal en Japón donde midieron la evolución de la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad en estudiantes universitarios mediante programas semanales de danza. Los investigadores concluyeron que la danza puede ser tan eficaz como otros deportes estructurados en la mejora de habilidades motrices, sobre todo en poblaciones que tradicionalmente no practican deportes competitivos.

Por otro lado, Álvarez et al. (2023) argumentan que la danza también tiene un valor cognitivo significativo, al fomentar la concentración y la precisión en la ejecución de los movimientos. En nuestro estudio, algunos participantes mencionaron cómo la práctica de la danza mejoró su

capacidad para concentrarse y ejecutar secuencias complejas de movimientos, lo que refuerza la idea de que la danza folclórica no solo impacta el cuerpo, sino también la mente. La mejora en la coordinación y el control corporal que se reporta en la literatura coincide con las observaciones de nuestros participantes, quienes percibieron un desarrollo tanto en sus capacidades físicas como en su capacidad de concentración.

En cuanto a la resistencia física, nuestros resultados muestran que la danza folclórica, como actividad aeróbica, mejora significativamente la capacidad cardiorrespiratoria, lo que es consistente con los hallazgos de Changir. En su estudio sobre la danza folclórica mexicana, se observó que los participantes aumentaron su resistencia cardiovascular, lo que les permitió mejorar su rendimiento en otras actividades deportivas y recreativas. Esta mejora en la resistencia es un aspecto clave que a menudo se subestima en la práctica de la danza, pero que juega un papel importante en el desarrollo de habilidades motrices generales (Huerta y Díaz, 2024).

En cuanto a las barreras que enfrentan los programas de danza en los sistemas educativos, Mendieta (2023) en Colombia mencionan la falta de formación especializada en danza por parte de los docentes de educación física como una de las principales dificultades para la implementación de la danza folclórica en los planes curriculares. Esta observación también es relevante en nuestro contexto, donde muchos de los encuestados señalaron que la falta de formación en danza por parte de los profesores podría ser un obstáculo para una integración efectiva de la danza folclórica en la educación física. Este hallazgo resalta la necesidad de capacitar a los docentes no solo en las técnicas de la danza, sino también en la pedagogía adecuada para enseñar una disciplina que combina aspectos físicos, sociales y culturales.

En Brasil, el estudio de Rannau y Contreras (2023) sobre la danza folclórica como herramienta para mejorar las habilidades motrices en niños también muestra resultados similares a los nuestros. En su investigación, se observó que los niños que participaron en actividades de danza folclórica presentaron mejoras notables en su fuerza, flexibilidad y equilibrio. Esta investigación refuerza la idea de que la danza, específicamente la danza folclórica, puede ser una alternativa efectiva a los enfoques tradicionales en la educación física, especialmente en comunidades donde las actividades culturales son fundamentales. Al igual que nuestro estudio, los resultados en Brasil subrayan la importancia de incorporar la danza como una actividad integral en los programas educativos, no solo por sus beneficios físicos, sino también por su valor cultural.

En conjunto, estos estudios internacionales refuerzan la validez de los hallazgos obtenidos en la investigación: la danza folclórica no solo tiene un valor estético o cultural, sino que representa una herramienta pedagógica funcional en el desarrollo motriz, especialmente en contextos educativos y comunitarios. La correlación encontrada entre frecuencia de práctica y percepción de mejora también es consistente con lo reportado por estos autores, subrayando la importancia de la regularidad en la actividad para lograr cambios sostenibles.

**PROPUESTA**

**Tema de propuesta de Intervención**

Integración de la Danza Folclórica en la Educación Física

**Objetivo General:**

Fortalecer las habilidades motrices de los estudiantes mediante la implementación de la danza folclórica en las clases de educación física.

**Tabla 5. Propuesta**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>META CUMPLIR</b>	<b>A RESPONSABLES</b>
Ejercicios iniciales de calentamiento y estiramiento para mejorar coordinación y flexibilidad.	- Espacio adecuado para la danza.	Mejorar la flexibilidad y coordinación de los estudiantes	la Docentes de Educación Física, Especialistas en danza folclórica
Introducción de pasos básicos de danza folclórica para trabajar agilidad y equilibrio	Música folclórica, espacio amplio	Lograr que el 70% de los estudiantes dominen pasos básicos con precisión	Docentes de Educación Física
Prácticas de secuencias simples de danza para mejorar la resistencia	Música tradicional, grabadora	Mejorar la resistencia física en el 80% de los estudiantes	Especialistas en danza folclórica
Ejercicios de coordinación con parejas	Espacio amplio, parejas de estudiantes	Lograr que todos los estudiantes participen	Docentes de Educación Física

para fomentar el trabajo en equipo		activamente en las actividades en pareja	
Prácticas de coreografía avanzada para trabajar fuerza y resistencia	Música tradicional, vestimenta cómoda, espacio adecuado	Asegurar que al menos el 60% de los estudiantes realicen la coreografía correctamente	Docentes de Educación Física, Coordinadores pedagógicos
Desafíos de agilidad en grupos pequeños utilizando pasos de danza folclórica	Música folclórica, conos o marcas en el suelo	Mejorar la agilidad de los estudiantes en un 75%	Docentes de Educación Física
Competencias de equilibrio utilizando movimientos de danza folclórica	Espacio adecuado, música tradicional	Asegurar que todos los estudiantes mejoren su equilibrio	Especialistas en danza folclórica
Evaluación continua de las habilidades motrices mediante observación directa	Fichas de evaluación docente, espacio adecuado	Lograr que el 90% de los estudiantes demuestren mejoras en sus habilidades motrices	Docentes de Educación Física
Presentación final de danza folclórica como actividad de cierre de unidad	Música, vestimenta tradicional, espacio para presentación	Presentar una coreografía con al menos el 80% de participación de los estudiantes	Docentes de Educación Física, Especialistas en danza folclórica

**Fuente:** elaboración propia

## CONCLUSIONES

La danza folclórica, como actividad educativa, ha demostrado ser una herramienta eficaz para el desarrollo de habilidades motrices en los estudiantes. A través de la práctica de movimientos rítmicos, los participantes mejoran su coordinación, agilidad, equilibrio, fuerza y resistencia, lo que

contribuye significativamente a su bienestar físico. Además, la danza permite fortalecer aspectos sociales y emocionales, como la autoestima y la socialización, creando un entorno de aprendizaje cooperativo y culturalmente enriquecedor.

A pesar de estos beneficios, la danza folclórica aún no está suficientemente integrada en los programas educativos de educación física. Para maximizar sus ventajas, es necesario incorporarla de manera formal y estructurada en los planes curriculares, brindando a los estudiantes una experiencia completa que no solo favorezca su desarrollo físico, sino también su conexión con las tradiciones culturales y su identidad personal.

La danza folclórica contribuye significativamente al desarrollo de habilidades motrices fundamentales en el contexto de la educación física.

Los resultados obtenidos muestran mejoras en la percepción de habilidades como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la resistencia. Esto indica que la práctica sistemática de la danza folclórica no solo tiene un valor cultural y artístico, sino que también representa una herramienta pedagógica eficaz para el fortalecimiento del desarrollo motor en personas jóvenes y adultas.

La frecuencia y continuidad en la práctica de la danza folclórica están directamente relacionadas con mayor desarrollo motriz.

El análisis de correlación demuestra que quienes practican danza folclórica con mayor regularidad tienden a reportar mayores avances en sus capacidades físicas. Esta relación sugiere que la danza no debe considerarse una actividad complementaria, sino una práctica central dentro del currículo de educación física, siempre que se adapte adecuadamente a los objetivos de formación motriz.

La danza folclórica ofrece un enfoque integral y accesible para la enseñanza de la motricidad en entornos educativos y comunitarios.

Dado que se trata de una actividad que puede ser implementada con pocos recursos y que promueve tanto la expresión corporal como el trabajo en grupo, la danza folclórica se presenta como una alternativa pedagógica inclusiva. Su aplicación favorece la participación activa, el sentido de identidad cultural y el desarrollo físico simultáneamente, lo cual es especialmente valioso en contextos educativos que buscan propuestas significativas y culturalmente pertinentes

## Referencias

- Álvarez, M. E., Méndez, C. H., y Castillo, A. M. (10 de Diciembre de 2023). La danza folklórica una estrategia pedagógica para mejorar relaciones interpersonales en niños de básica primaria . 2(2). <https://doi.org/10.47212/rtcAlinin.2.2.2>
- Barrios, N., Ortiz, P., y Pongutá, J. (7 de Octubre de 2023). La danza como apuesta para el desarrollo de habilidades sociales en la educación superior. 7(2). Retrieved 2 de Mayo de 2025.
- Bayas, R. F., Aguaguiña, S. d., Dillon, S. D., y Moyano, L. L. (17 de Febrero de 2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. 4(1). <https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.101>
- Cedeño, L. J., Segura, P. d., Romero, O. P., y Maqueira, G. d. (3 de Agosto de 2024). Danza contemporánea y expresión corporal en la Educación Física inclusiva: una estrategia para estudiantes con múltiples discapacidades. 19(2). Retrieved 2 de Mayo de 2025, from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522024000200012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000200012)
- Changir, G. (12 de Julio de 2024). El papel de la danza folclórica en la educación primaria: enfoque en el joropo llanero como recurso pedagógico. 23(1). Retrieved 2 de Mayo de 2025, from [https://revistas.upel.edu.ve/index.php/sinopsis\\_educativa/article/view/2913](https://revistas.upel.edu.ve/index.php/sinopsis_educativa/article/view/2913)
- Chiliquinga, K. A., Toalombo, M. M., Gonzalez, L. P., y Cabezas, E. D. (5 de Marzo de 2024). La danza folclórica en el aula de Cultura Física, en etapa escolar. 9(3). <https://doi.org/10.23857/pc.v9i3.6662>
- Cuervo, J. J., y González, V. (1 de Julio de 2024). Estado del conocimiento científico sobre la danza en educación física. (61). <https://doi.org/10.17227/pys.num61-20269>
- Díaz, D., Palomino, C., y Reyes, F. (1 de Julio de 2024). Composición corporal y condición física en practicantes de danza y música folclórica de Ibagué. 10(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n2.2024.2512>
- Estrada, M., Morales, D. J., y Rojas, R. (8 de Agosto de 2024). La danza afroecuatoriana: alternativa metodológica para la inclusión de estudiantes con hiperactividad en la Educación Física. 19(2). Retrieved 2 de Mayo de 2025, from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522024000200008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000200008)

- Gambino, B. K., Rojas, G. M., Galván, L. A., y López, R. L. (14 de Junio de 2024). Aprendizaje de la danza folklórica mexicana a través de la virtualización en tiempos de pandemia. 14(27). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1742>
- García, M., y Torres, L. (2023). La danza folclórica como estrategia pedagógica para el desarrollo motriz en la educación básica. *Revista Colombiana de Educación Física*, 35(1), 45-62.
- Huerta, V., y Díaz, M. M. (20 de Diciembre de 2024). La Enseñanza de la danza folclórica a través de la tutoría entre iguales. *Educación y Ciencia*, 28. <https://doi.org/10.19053/uptc.0120-7105.eyc.2024.28.e18108>
- Linzán, D., Moreira, J., y Delgado, E. (15 de Septiembre de 2023). Sistema de actividades dancísticas para potenciar el desarrollo psicomotor en niños de preparatoria. . 7(3). <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.203-221>
- López, J., Reina, F., y Fuente, M. (2023). Effects of traditional dance programs on motor skills in adolescents. *European Physical Education Review*, 29(2).
- Mantilla, M., y Zurita, S. (10 de Enero de 2024). La danza folklórica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la atención y habilidades sociales en los jóvenes adolescentes. 7(13). Retrieved 2 de Mayo de 2025, from <https://reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/202/344>
- Mejía, B. C., Orellana, Y. N., y Romero, O. P. (5 de Noviembre de 2023). La danza contemporánea, como estrategia didáctica para la inclusión de estudiantes con anorexia en las clases de educación física. 8(6). <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.6.2148>
- Mendieta, N. G. (10 de Octubre de 2023). Música y Danza para Potenciar la Actividad Motriz y Promover el Folclor Regional Boyacense. 7(5). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.7867](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7867)
- Molina, E. R., y Moreira, B. A. (15 de Enero de 2024). El folclore desde la educación física. 10(1). <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1206>
- Pasquel, M. M. (17 de Diciembre de 2024). La danza andina y la expresión corporal en jóvenes adultos. 4(10). <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9181>
- Pilatasig, D. A., Tipan, B. L., y Bravo, J. M. (1 de Septiembre de 2023). La danza folclórica en el desarrollo socioemocional. 11(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3738>
- Rannau, P., y Contreras, M. (30 de Octubre de 2023). Sobre la didáctica de las danzas folklóricas en el contexto escolar chileno: aproximaciones desde una experiencia de Aprendizaje Servicio. (51). <https://doi.org/10.21703/rexe.v23i51.2101>

- Rodríguez, R. (2022). Dance and physical literacy: Enhancing motor competence through choreographed movement. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 34.
- Saito, K., Nakamura, H., y Tanaka, T. (2024). Longitudinaleffects of dance on physical abilities in Japanese university student. 16(2), 90-105.
- Simba, M. G., y Baque, L. G. (5 de Septiembre de 2024). La danza como estrategia para desarrollar las habilidades motrices básicas en edades formativas. 3(9). <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8398>
- Tarpuk, E., Sánchez, J. L., Capote, G., Cáceres, C. P., y Mendoza, M. M. (3 de Enero de 2023). El valor de la danza en la formación profesional de los docentes de Educación Física. 18(1). Retrieved 2 de Mayo de 2025.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).