

ANSIEDANCING: UNA META-REVISIÓN DE EFECTOS DE LAS INTERVENCIONES BASADAS EN DANZA SOBRE LA ANSIEDAD

Ansiedancing: a meta-review of the effects of dance-based interventions on anxiety

Lic. Francisco Cossavella

Laboratorio de Inteligencia Artificial Aplicada, Instituto de Ciencias de la Computación, Universidad de Buenos Aires
CONICET, Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, Argentina

Contacto: franciscocossavella@gmail.com

Resumen: Los trastornos de ansiedad constituyen una de las principales causas de carga global en salud mental. La danza se presenta como una alternativa de bajo costo atractiva que combina movimiento, música e interacción social, ofreciendo beneficios físicos, cognitivos y emocionales. Esta meta-revisión tuvo como objetivo sintetizar la evidencia existente sobre los efectos de las intervenciones basadas en danza en la ansiedad, a partir de revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados en los últimos diez años. Se realizó una búsqueda en PubMed y Scopus (2014–2025), identificándose siete estudios que cumplieron los criterios de inclusión. Las revisiones abarcaron entre 5 y 41 ensayos controlados aleatorizados, con poblaciones diversas que incluyeron adultos jóvenes, mayores y personas con condiciones clínicas como deterioro cognitivo leve, enfermedad de Parkinson y trastornos musculoesqueléticos. En general, las intervenciones de danza —incluyendo modalidades como danza-movimiento terapia, baile de salón, aeróbica, Zumba y square dance— mostraron reducciones significativas de la ansiedad, aunque con alta heterogeneidad y calidad metodológica baja a moderada. Los efectos fueron comparables, e incluso superiores, a los de otras formas de ejercicio físico en algunos casos. En conjunto, la evidencia respalda a la danza como una intervención accesible, placentera y potencialmente eficaz para la reducción de la ansiedad y la promoción del bienestar psicológico, aunque se requiere investigación más rigurosa para confirmar la magnitud y estabilidad de estos efectos.

Palabras clave: *ansiedad - arteterapia - musicoterapia - danza-movimiento terapia - cognición corporizada*

Abstract: *Anxiety disorders represent one of the leading causes of global mental health burden. In this context, dance emerges as a low-cost, engaging alternative that integrates movement, music, and social interaction, providing*

physical, cognitive, and emotional benefits. This meta-review aimed to synthesize existing evidence on the effects of dance-based interventions on anxiety, drawing from systematic reviews and meta-analyses published over the past decade. A systematic search was conducted in PubMed and Scopus (2014–2025), identifying seven studies that met inclusion criteria. The included reviews encompassed between 5 and 41 randomized controlled trials, covering diverse populations such as young and older adults, as well as individuals with clinical conditions including mild cognitive impairment, Parkinson's disease, and musculoskeletal disorders. Overall, dance interventions —including dance movement therapy, ballroom, aerobic, Zumba, and square dance— produced significant reductions in anxiety, although with substantial heterogeneity and low-to-moderate methodological quality. Effects were generally comparable, and in some cases superior, to those of other forms of physical exercise. Taken together, the evidence supports dance as an accessible, enjoyable, and potentially effective intervention for reducing anxiety and enhancing psychological well-being, while underscoring the need for higher-quality studies to confirm the magnitude and stability of these effects.

Keywords: *anxiety - art therapy - music therapy - dance-movement therapy - embodied cognition*

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad son un problema de salud mental altamente prevalente que impacta de manera significativa la calidad de vida a nivel global (Javaid et al., 2023). A pesar de la heterogeneidad entre los estudios primarios, revisiones sistemáticas estiman una prevalencia general de entre 3,8% y 25% (Jalali et al., 2024; Remes et al., 2016; Salari et al., 2024). En el contexto argentino, los trastornos de ansiedad fueron el grupo más frecuente (16,4%), seguidos por los trastornos del estado de ánimo (12,3%) y los trastornos por consumo de sustancias (10,4%) (Cía et al.,

2018). Aunque los enfoques no farmacológicos, como la actividad física, están bien establecidos y constituyen intervenciones costo-efectivas para mejorar el bienestar psicológico, la adherencia sigue siendo un desafío persistente, ya que muchas personas abandonan sus rutinas de ejercicio a los pocos meses (Mahmood et al., 2023). Esto resalta la necesidad crítica de opciones de actividad física accesibles y atractivas que fomenten la participación sostenida y promuevan beneficios para la salud a largo plazo. En este contexto, la danza emerge como una alternativa prometedora, ofreciendo una modalidad única que aborda no solo la salud física, sino también la compleja interacción de factores psicológicos y sociales que contribuyen a la ansiedad (Moratelli et al., 2023).

Las intervenciones basadas en danza ofrecen un enfoque multifacético que va más allá del esfuerzo físico, integrando habilidades motoras complejas con la expresión artística, la música y la interacción social. Esta combinación única desafía funciones cognitivas como la planificación motora, la memoria y la atención, al mismo tiempo que brinda un espacio para la expresión emocional y la creatividad (Hackney et al., 2024; Wu et al., 2021). El disfrute inherente de la danza puede ser un factor clave para favorecer mayores tasas de adherencia en comparación con formas más convencionales de ejercicio (Britten et al., 2023). Al comprometer simultáneamente los niveles físico, cognitivo y emocional de los participantes, la danza se presenta como una herramienta terapéutica holística e integrada para abordar la naturaleza multidimensional de la ansiedad en poblaciones diversas, incluidas aquellas con condiciones crónicas como la enfermedad de Parkinson o el deterioro cognitivo.

La psicología ecológica-enactiva (o radicalmente corporizada) concibe la mente no como un proceso interno basado en la manipulación de representaciones, sino como una actividad situada que emerge en la interacción dinámica entre organismo y entorno (Chemero, 2013; Gibson, 1979; Varela et al., 2017; Wilkinson & Chemero, 2024). Desde esta perspectiva, la cognición se entiende como acción guiada por las posibilidades del entorno (*affordances*), modulada por el cuerpo, la emoción y el contexto social. Lejos de considerar la experiencia como un fenómeno puramente mental, este enfoque sostiene que percibir, pensar y sentir son formas de estar en el mundo, en constante co-constitución con el ambiente físico y social.

En este marco, las emociones se conciben como formas corporizadas y extendidas de relación con el entorno, más que como estados internos localizados en el cerebro o la psique (Fuchs & Koch, 2014). Surgen de la direccionalidad corporal hacia las *affordances* afectivas de una situación: el cuerpo siente y responde a las posibilidades de acción y a las cualidades afectivas del ambiente. Este proceso implica una resonancia corporal bidireccional, con un componente centrípeto o

afectivo (ser conmovido o tocado por la situación) y otro centrífugo o emotivo (la disposición corporal a actuar o expresarse). En la ansiedad, Fuchs & Koch (2014) proponen que esta resonancia se ve alterada: el cuerpo, en estado de hipervigilancia, percibe el entorno como amenazante y reduce su campo de posibilidades de acción a la evitación y la defensa.

Desde una perspectiva ecológico-enactiva, los efectos de la danza sobre la ansiedad pueden explicarse por su capacidad de reconfigurar el campo de *affordances*, generando nuevas formas de resonancia corporal en la interacción entre cuerpo, música y entorno social. En este marco, la música no se limita a acompañar el movimiento, sino que amplía la mente y las posibilidades emocionales del sujeto, funcionando como un medio extendido a través del cual emergen experiencias afectivas que no podrían realizarse de otro modo (Krueger, 2014, 2019). Las *affordances* musicales invitan a diferentes formas de entrenamiento rítmico y coordinación corporal, modulando procesos regulativos internos y dando lugar a nuevas configuraciones emocionales con una complejidad fenomenológica ampliada.

De este modo, la música y el movimiento actúan conjuntamente como vehículos de co-regulación afectiva y expresiva, donde la sincronía y la improvisación facilitan la agencia corporal, la expresión emocional y el sentido de pertenencia (Hermans, 2022; Lindberg et al., 2023). La danza grupal, además, aporta experiencias sociales que pueden reforzar la cohesión, el apoyo y la identificación positiva, mientras que el carácter exploratorio y expresivo del movimiento contribuye a la regulación emocional y la reducción de la hipervigilancia, procesos clave en la ansiedad (Borowski, 2023; Cannon & Greasley, 2021; German-Molina et al., 2025). La danza no solo moviliza recursos físicos, sino que restaura la capacidad de resonar afectivamente con el entorno, integrando dimensiones cognitivas, afectivas y sociales en un entorno de disfrute y comunidad (Hackney et al., 2024; Wu et al., 2021). De este modo, ofrece mecanismos singulares para la disminución de síntomas ansiosos y, por su accesibilidad y bajo costo, constituye una intervención sostenible y de bajo grado de invasividad para mejorar la salud mental.

Si bien existe un cuerpo creciente de investigación que evidencia los beneficios de la danza para la salud psicológica, dicha evidencia está dispersa en numerosos estudios enfocados en diferentes poblaciones, estilos de danza y resultados. Revisiones previas se han visto limitadas por búsquedas restringidas en bases de datos o por la ausencia de comparaciones directas con otras formas de actividad física, lo que pone de manifiesto la necesidad de contar con una síntesis más comprensiva. En consecuencia, esta meta-revisión tiene como propósito consolidar y evaluar de manera crítica la evidencia existente proveniente de revisiones

sistemáticas y metaanálisis recientes. El objetivo es ofrecer una visión integral y sólida sobre la efectividad de las intervenciones de danza estructurada en la ansiedad, clarificar su eficacia en comparación con otras modalidades de ejercicio, y aportar a clínicos y profesionales de la salud pública recomendaciones basadas en evidencia para la integración de la danza en estrategias de bienestar mental.

MÉTODOS

Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos electrónicas PubMed y Scopus para identificar literatura relevante publicada entre el 2014 y el 2015. La última fecha de búsqueda fue el 5 de septiembre de 2025. La estrategia de búsqueda fue diseñada para recuperar revisiones y metaanálisis sobre el tema utilizando el siguiente string: (((anxiety[Title/Abstract])) AND (dance[Title/Abstract])) AND (dancing[Title/Abstract]). Para garantizar la pertinencia de los artículos recuperados, la búsqueda se limitó a los campos de título y resumen.

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron los estudios que cumplieron con los siguientes criterios:

Diseño del estudio: revisiones sistemáticas o metaanálisis.

Intervención: estudios que evaluaron intervenciones basadas en danza.

Resultado: inclusión de la ansiedad como desenlace principal.

Fecha de publicación: últimos 10 años.

Se excluyeron: estudios primarios, reportes de caso y editoriales. También se descartaron aquellos artículos que no evaluaran una intervención basada en danza o que no incluyeran la ansiedad como resultado principal. Dado que la mayoría de los estudios evaluaron otras variables como depresión y estrés, éstas no fueron excluidas y se encuentran reportadas a continuación, aunque estos no son los efectos de interés principal de este trabajo.

Proceso de selección de estudios

La búsqueda inicial en ambas bases de datos arrojó 53 artículos. Primero se eliminaron los duplicados. Posteriormente, se evaluaron los títulos y resúmenes de los artículos restantes según los criterios de inclusión definidos. Se excluyeron aquellos que no presentaban una intervención con danza o que no tenían la ansiedad como desenlace primario. Finalmente, se seleccionaron 7 artículos para el análisis cuyas características se describen en la *Tabla 1*.

Resultados

En esta meta-revisión se identificaron siete revisiones sistemáticas y metaanálisis que evaluaron los efectos de las intervenciones basadas en danza sobre la salud mental, con un foco particular en los síntomas de ansiedad. Los hallazgos cuantitativos para ansiedad se presentan resumidos a continuación, mientras que los resultados completos para depresión, ansiedad, estrés y otros desenlaces psicológicos se detallan en la *Tabla 1*.

Las revisiones incluidas abarcaron una amplia gama de intervenciones basadas en danza, que varían en estilo, duración y población objetivo. En términos generales, los estudios analizaron tanto formas estructuradas de baile (como danza de salón, aeróbica, moderna o jazz) como modalidades con componentes terapéuticos o culturales específicos. La danza-movimiento terapia (DMT) se define como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social del individuo, siendo aplicada por profesionales formados en esta disciplina (Koch et al., 2019; Salihu et al., 2021). Por su parte, el square dance es una forma de danza social coreografiada, común en contextos comunitarios, donde grupos de cuatro parejas realizan secuencias guiadas por un conductor, favoreciendo la coordinación, la memoria y la interacción social (Ou et al., 2022). Estas intervenciones se implementaron con frecuencias que oscilaron entre 1 y 5 sesiones semanales, con duraciones que fueron de 5 semanas a 18 meses, reflejando la diversidad en intensidad y alcance de las prácticas evaluadas.

Los siete metaanálisis identificados (Fong Yan et al., 2024; Koch et al., 2019; Liu et al., 2025; Ou et al., 2022; Prudente et al., 2024; Salihu et al., 2021; Wang et al., 2022) abarcaron entre 5 y 41 ensayos controlados aleatorizados, con muestras que variaron de 508 a más de 2.000 participantes. Las poblaciones incluyeron adultos jóvenes y mayores, tanto sanos como con condiciones clínicas como deterioro cognitivo leve (DCL), enfermedad de Parkinson (EP), depresión, ansiedad o trastornos musculoesqueléticos. Las herramientas para evaluar la calidad y el riesgo de sesgo fueron heterogéneas: se emplearon las escalas RoB-2, Cochrane RoB, PEDro, JBI y GRADE, con resultados que, en general, indicaron riesgo de sesgo moderado a alto debido a limitaciones en aleatorización, ocultamiento y enmascaramiento. La calidad metodológica global fue calificada como baja o muy baja, aunque con algunas evidencias de certeza moderada para los efectos sobre depresión (Wang et al., 2022).

En adultos mayores, Prudente et al. (2024) reportaron una reducción significativa en ansiedad con un tamaño de efecto grande (SMD = -1.81; IC 95%: -3.59 a -0.04; $p < 0.05$). Sin embargo, la heterogeneidad fue extremadamente alta ($I^2 = 96\%$) y la certeza de la

evidencia se calificó como muy baja según GRADE, lo que limita la solidez de las conclusiones.

En revisiones que compararon danza con otras formas estructuradas de actividad física, los resultados fueron más matizados. Fong Yan et al. (2024) encontraron que la danza no fue superior en la reducción de ansiedad (SMD = 2.26; $p = 0.34$), indicando que puede ser igualmente eficaz que otras intervenciones de ejercicio, aunque la certeza fue baja a moderada según JBI y la heterogeneidad no se reportó.

En poblaciones clínicas específicas, los resultados fueron menos consistentes. Wang et al. (2022), al analizar personas con deterioro cognitivo leve (DCL) y demencia, incluyeron un único estudio con ansiedad como desenlace, el cual no mostró beneficios significativos (MD = -0.63; IC 95%: -2.36 a 1.10; $p = 0.47$). La certeza de la evidencia se calificó como baja. De manera similar, Salihu et al. (2021) encontraron que la danza lograba una reducción significativa de la ansiedad en adultos con y sin trastornos musculoesqueléticos (SMD = -0.99; $p < 0.05$). No obstante, la heterogeneidad fue muy elevada ($I^2 \approx 80\text{--}90\%$) y la calidad de la evidencia se consideró muy baja a baja.

En términos de abordajes terapéuticos diferenciados, el metaanálisis de Koch et al. (2019) reveló que la Danza-Movimiento Terapia (DMT) produjo un efecto pequeño pero consistente sobre ansiedad y depresión ($d = 0.30$; $p < 0.05$; heterogeneidad baja), mientras que las intervenciones de danza general mostraron un efecto mayor ($d = 0.81$), aunque acompañado de heterogeneidad alta. La calidad de la evidencia fue moderada.

Otros estudios abordaron dimensiones relacionadas con la ansiedad en contextos no clínicos. Liu et al. (2025) reportaron que la danza redujo de forma consistente la ansiedad ligada a la imagen corporal (SPA) y mejoró la autoestima física, aunque no se presentaron tamaños de efecto cuantitativos; la calidad metodológica se consideró baja a moderada. Por su parte, Ou et al. (2022) concluyeron que los programas de square dance en adultos mayores chinos mejoraron el bienestar mental y cognitivo, aunque los resultados se describieron narrativamente y con riesgo de sesgo moderado-alto.

En conjunto, la evidencia sugiere que las intervenciones basadas en danza pueden generar reducciones notables en ansiedad, particularmente en adultos mayores sanos y en poblaciones generales. Sin embargo, la magnitud y consistencia de los efectos están limitadas por la heterogeneidad entre estudios, las diferencias entre modalidades de danza, y la baja calidad metodológica de buena parte de la literatura disponible.

CONCLUSIONES

Esta recopilación de revisiones sistemáticas y metaanálisis aporta evidencia de que las intervenciones basadas en la danza constituyen una estrategia no

farmacológica valiosa y eficaz para mejorar una amplia gama de resultados en salud psicológica y cognitiva a lo largo del ciclo vital. Los hallazgos indican de manera consistente que la danza reduce significativamente los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en adultos, con tamaños de efecto que van de moderados a grandes. Cuando se compara con otras formas de actividad física, la danza es en general igualmente efectiva, y en algunos casos incluso superior, lo que la convierte en una alternativa basada en evidencia para aquellas personas que puedan preferirla frente al ejercicio tradicional. El impacto de la danza es notable en poblaciones diversas y condiciones específicas. En personas con enfermedad de Parkinson, las clases de danza han demostrado reducir significativamente tanto la depresión como la ansiedad, al mismo tiempo que mejoran la calidad de vida y ciertas funciones cognitivas como la memoria episódica y la función ejecutiva. De manera similar, entre adultos mayores con deterioro cognitivo leve (DCL) y demencia, las intervenciones basadas en danza se muestran eficaces para aliviar síntomas depresivos, con evidencia de calidad moderada que respalda esta conclusión. La danza también ejerce un efecto positivo sobre el bienestar mental en adultos mayores sanos, con modalidades específicas —como el square dance— que favorecen la autoestima y la función cognitiva. Asimismo, la danza resulta efectiva en abordar preocupaciones psicológicas específicas como la ansiedad por la imagen corporal, aumentando la autoestima física y promoviendo una percepción más positiva del cuerpo, particularmente en mujeres.

Una fortaleza clave de la danza como modalidad terapéutica es su amplia aplicabilidad y baja invasividad. Se trata de una actividad factible, de bajo costo, que requiere de poco equipamiento y puede adaptarse a diversas capacidades físicas, lo cual promueve una alta adherencia y bajas tasas de abandono. La naturaleza multidimensional de la danza —que integra componentes físicos, emocionales, cognitivos y sociales— es central en su efectividad. Además, el componente de compromiso social inherente a la práctica grupal genera un sentido de comunidad que puede ser especialmente beneficioso para el bienestar psicológico. Intervenciones como la Danza-Movimiento Terapia (DMT) muestran efectos pequeños pero consistentes en la mejora del afecto en contextos clínicos, mientras que las intervenciones de danza de carácter más general presentan efectos mayores, aunque más heterogéneos, en habilidades motoras y calidad de vida, especialmente en contextos no clínicos.

A pesar de los resultados positivos, la literatura revisada señala varias limitaciones y áreas para la investigación futura. Un problema común es la calidad metodológica de los estudios primarios, muchos de los cuales presentan riesgo de sesgo por carencias como la falta de enmascaramiento o de ocultamiento

en la asignación de participantes. Asimismo, existe una heterogeneidad significativa entre estudios, en particular en los resultados asociados con la ansiedad en adultos mayores, donde la evidencia se mantiene inconclusa. Es necesario realizar ensayos clínicos aleatorizados de alta calidad y con grandes muestras para confirmar estos efectos, establecer

parámetros óptimos de intervención y explorar los beneficios a largo plazo. De igual forma, investigaciones futuras deberían centrarse en estandarizar las intervenciones y comparar la efectividad de distintos géneros de danza, con el fin de afinar las recomendaciones para poblaciones y desenlaces específicos.

REFERENCIAS

- Borowski, T. G. (2023). How dance promotes the development of social and emotional competence. *Arts Education Policy Review*, 124(3), 157-170. <https://doi.org/10.1080/10632913.2021.1961109>
- Britten, L., Pina, I., Nykjaer, C., & Astill, S. (2023). Dance on: A mixed-method study into the feasibility and effectiveness of a dance programme to increase physical activity levels and wellbeing in adults and older adults. *BMC Geriatrics*, 23(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03646-8>
- Cannon, J. W., & Greasley, A. E. (2021). Exploring Relationships Between Electronic Dance Music Event Participation and Well-being. *Music & Science*, 4, 2059204321997102. <https://doi.org/10.1177/2059204321997102>
- Chemero, A. (2013). Radical Embodied Cognitive Science. *Review of General Psychology*, 17(2), 145-150. <https://doi.org/10.1037/a0032923>
- Cía, A. H., Stagnaro, J. C., Aguilar Gaxiola, S., Vommaro, H., Loera, G., Medina-Mora, M. E., Sustas, S., Benjet, C., & Kessler, R. C. (2018). Lifetime prevalence and age-of-onset of mental disorders in adults from the Argentinean Study of Mental Health Epidemiology. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(4), 341-350. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1492-3>
- Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L.-F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(5), 1179-1205. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>
- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in psychology*, 5, 508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- German-Molina, L., Caballero-Julia, Daniel, & Cuellar-Moreno, M. (2025). Dance as a tool for managing emotions. A systematic review. *Research in Dance Education*, 26(2), 221-232. <https://doi.org/10.1080/14647893.2022.2144200>
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hackney, M. E., Burzynska, A. Z., & Ting, L. H. (2024). The cognitive neuroscience and neurocognitive rehabilitation of dance. *BMC Neuroscience*, 25(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12868-024-00906-8>
- Hermans, C. (2022). To Touch and to Be Touched: Interconnectedness and Participatory Sense-making in Play and Dance Improvisation. *Journal of Dance Education*, 22(4), 211-222. <https://doi.org/10.1080/15290824.2020.1836647>
- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, R. P., Khosravi, F., Sameni, J. S., & Kazemini, M. (2024). Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly population: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24(1), 809. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahababi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: Global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Krueger, J. (2014). Affordances and the musically extended mind. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.01003>
- Krueger, J. (2019). Music as Affective Scaffolding. En C. David, H. Ruth, & C. Eric (Eds.), *Music and Consciousness II: Worlds, Practices, Modalities* (pp. 48-63). Oxford University Press.
- Lindberg, L., Marin, A., & Silverman, Z. (2023). Improvisational Dance as Enactive Cognition: What Do Novice Dancers Teach Us about Embodied Cognition in Dance? *Journal of Dance Education*, 23(4), 329-340. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.1957480>
- Liu, X., Soh, K. G., & Lu, Y. (2025). Effect of dance on social physique anxiety and physical self-esteem among adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1547802. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1547802>
- Mahmood, A., Nayak, P., Deshmukh, A., English, C., N, M., Solomon M, J., & B, U. (2023). Measurement, determinants, barriers, and interventions for exercise adherence: A scoping review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 33, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.09.014>
- Moratelli, J. A., Veras, G., Lyra, V. B., Silveira, J. da, Colombo, R., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2023). Evidence of the Effects of Dance Interventions on Adults Mental Health: A

- Systematic Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(4), 183-193. <https://doi.org/10.1177/1089313X231178095>
- Ou, K., Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Chui, K. Y. K. (2022). Effect of Square Dance Interventions on Physical and Mental Health among Chinese Older Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6181. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106181>
- Prudente, T. P., Mezaiko, E., Silveira, E. A., & Nogueira, T. E. (2024). Effect of Dancing Interventions on Depression and Anxiety Symptoms in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 14(1), 43. <https://doi.org/10.3390/bs14010043>
- Remes, O., Brayne, C., van der Linde, R., & Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and Behavior*, 6(7), e00497. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global Prevalence of Social Anxiety Disorder in Children, Adolescents and Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45(5), 795-813. <https://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9>
- Salihu, D., Kwan, R. Y. C., & Wong, E. M. L. (2021). The effect of dancing interventions on depression symptoms, anxiety, and stress in adults without musculoskeletal disorders: An integrative review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45, 101467. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101467>
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2017). *The Embodied Mind, revised edition: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press.
- Wang, Y., Liu, M., Tan, Y., Dong, Z., Wu, J., Cui, H., Shen, D., & Chi, I. (2022). Effectiveness of Dance-Based Interventions on Depression for Persons With MCI and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 709208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709208>
- Wilkinson, T., & Chemero, A. (2024). Why it matters that affordances are relations. En *The modern legacy of Gibson's affordances for the sciences of organisms* (pp. 11-25). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003396536>
- Wu, V. X., Chi, Y., Lee, J. K., Goh, H. S., Chen, D. Y. M., Haugan, G., Chao, F. F. T., & Klainin-Yobas, P. (2021). The effect of dance interventions on cognition, neuroplasticity, physical function, depression, and quality of life for older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 122, 104025. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104025>

Tabla 1
Hallazgos cuantitativos en revisiones sistemáticas y meta-análisis sobre intervenciones basadas en la danza

Autor (año)	Resultados principales	Tamaño del efecto (SMD / d / MD)	IC 95%	p-valor	Heterogeneidad (I ²)	Calidad de la evidencia
Prudente et al. (2024)	Depresión: reducción significativa vs. no intervención	SMD = -0.78	No reportado	<0.05	No reportado	Muy baja (GRADE)
	Ansiedad: reducción grande pero inconsistente	SMD = -1.81	-3.59 a -0.04	=0.05	I ² = 96%	Muy baja (GRADE)
Fong Yan et al. (2024)	Depresión: comparada con otras actividades físicas	SMD = 0.78	No reportado	=0.37	No reportado	Baja-moderada (JBI)
	Ansiedad: comparada con otras actividades físicas	SMD = 2.26	No reportado	=0.34	No reportado	Baja-moderada (JBI)
Wang et al. (2022)	Depresión en DCL / demencia	SMD = -0.42	-0.60 a -0.23	<0.05	Bajo	Moderada (GRADE)
	Ansiedad (1 estudio)	MD = -0.63	-2.36 a 1.10	=0.47	No aplicable	Baja (GRADE)
Salihu et al. (2021)	Depresión	SMD = -0.69	No reportado	<0.05	I ² ≈ 80-90%	Muy baja-baja
	Ansiedad	SMD = -0.99	No reportado	<0.05	I ² ≈ 80-90%	Muy baja-baja
	Estrés	SMD = -1.0	No reportado	<0.05	I ² ≈ 80-90%	Muy baja-baja
Koch et al. (2019)	Efecto global (psicosalud)	d = 0.60	No reportado	<0.05	Alta	Heterogénea
	TMD	d = 0.30	No reportado	<0.05	Baja	Moderada

Anuario Anxia

	Danza general	d = 0.81	No reportado	<0.05	Alta	Moderada
Liu et al. (2025)	Ansiedad por la imagen corporal (SPA)	Datos narrativos	N/A	N/A	N/A	Baja-moderada
	Autoestima física (PSE)	Datos narrativos	N/A	N/A	N/A	Baja-moderada
Ou et al. (2022)	Bienestar mental / cognición	Datos narrativos, mejoras reportadas	N/A	N/A	N/A	Moderada-alta
	Salud física (fuerza, equilibrio)	Datos narrativos	N/A	N/A	N/A	Moderada-alta

Nota. SMD = *standardized mean difference*; MD = *mean difference*; IC = intervalo de confianza. En general, las intervenciones de danza mostraron efectos favorables sobre síntomas afectivos, aunque con heterogeneidad elevada y evidencia de baja calidad según las herramientas GRADE y JBI.