



EFFECTOS DE LA DANZA FOLCLÓRICA EN EL BIENESTAR Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

EFFECTS OF FOLK DANCE ON THE WELL-BEING AND ACADEMIC PERFORMANCE OF UNIVERSITY STUDENTS

María Angélica Castillo Cerda | <https://orcid.org/0000-0003-4587-8223> | Universidad de Los Lagos, Departamento de ciencias de la actividad Física, Chile | acastill@ulagos.cl

Catalina Javiera Asenjo Paredes | <https://orcid.org/0009-0003-4619-0962> | Universidad de Los Lagos, Programa de Magister en Educación, Chile | catalinajaviera.asenjo@alumnosulagos.cl

Esperanza Eunice Ahumada Flos | Universidad de Los Lagos, Chile | esperanzaeunice.ahumada@alumnosulagos.cl

Florencia Andrea Catalán Catalán | Universidad de Los Lagos, Chile | florenciaandrea.catalan@alumnosulagos.cl

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo determinar los efectos de la práctica de la danza folclórica sobre el estado de ánimo, la condición física y el rendimiento académico de estudiantes universitarios que integran un ballet folclórico. Se trata de un estudio descriptivo, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 32 estudiantes, distribuidos equitativamente entre quienes practican danza folclórica y quienes no realizan ninguna actividad física sistemática. Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos validados: la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), pruebas de condición física (Ruffier, Squat Jump, Counter Movement Jump y Sit and Reach) y promedios semestrales para evaluar el rendimiento académico. Los resultados evidencian efectos positivos de la danza folclórica en el estado de ánimo y la condición física de los estudiantes, sin una diferencia en el rendimiento académico. Se concluye que la danza folclórica es una práctica que contribuye al bienestar integral del estudiante universitario.

Palabras clave: danza folclórica, bienestar, condición física, rendimiento académico, estudiantes universitarios

ABSTRACT

This article aims to determine the effects of practicing folk dance on the mood, physical condition, and academic performance of university students who are members of a folkloric ballet. It is a descriptive, non-experimental, cross-sectional study. The sample consisted of 32 students, evenly divided between those who practice folk dance and those who do not engage in any systematic physical activity. Validated instruments were used for data collection: the Mood Assessment Scale (EVEA), physical fitness tests (Ruffier, Squat Jump, Counter Movement Jump, and Sit and Reach), and semester grade point averages to assess academic performance. The results reveal positive effects of folk dance on students' mood and physical condition, with no significant influence on academic performance. It is concluded that folk dance is a practice that contributes to the overall well-being of university students.

Keywords: folk dance, mood, physical condition, academic performance, university students



INTRODUCCIÓN

La danza ha sido históricamente reconocida como una manifestación cultural, artística y física, la cual tiene múltiples beneficios para quienes la practican.

En particular, al estar enraizada en las tradiciones culturales, la danza folclórica ofrece una oportunidad única para el desarrollo de la identidad y la integración social (Cifuentes et al., 2020, Gavilán 2020).

Diversos estudios han demostrado su impacto positivo en la salud física y mental, promoviendo el bienestar general, el desarrollo social y emocional, así como la mejora de la autoestima, condición física y rendimiento académico (Romero-Ramos 2022, Álvarez, 2024, Montoya et al., 2019)

Prieto (2018) considera que las danzas folclóricas y sus distintas manifestaciones artísticas y culturales, buscan en todo momento incentivar distintos valores como: La empatía, tolerancia, escucha activa, crítica constructiva, respeto y el trabajo en equipo. A través de este último sale a flote la buena comunicación, la expresión de ideas, de sentimientos y sobre todo el respeto al equipo de trabajo con impacto positivo en la salud mental y bienestar.

La investigación de Zapata (2017) nos habla de que los estudiantes universitarios que practican danza folclórica presentan niveles significativamente más elevados de bienestar psicológico y social, tanto a nivel global como en dimensiones específicas, sobre todo en establecer relaciones positivas. Este hallazgo sugiere que la danza folclórica no solo actúa como una actividad cultural, sino también como un factor protector del bienestar emocional dentro del entorno universitario.

En el estudio de Gambino, (2024), denominado, Aprendizaje de la danza folclórica a través de la virtualización en tiempos de pandemia, los resultados mostraron que las participantes experimentaron mejoras en su desarrollo físico, una disminución del sedentarismo y un fomento de la motivación, la creatividad y la socialización, además contribuyó a manejar el estrés.

En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés derivados de la carga académica, la práctica de actividades extracurriculares como la danza folclórica puede representar un espacio de esparcimiento y autorregulación emocional (Zapata, 2017).

Un estudio realizado con Universitarios de medicina, reveló que la práctica de danza folclórica redujo de manera significativa los niveles de estrés entre los participantes del grupo experimental en comparación con el grupo de control. Estos resultados refuerzan la idea de que la danza actúa como una estrategia efectiva para mitigar el estrés, favoreciendo así el estado emocional y el bienestar en estudiantes (Asian et al.; 2020).

Fernández & Suarez (2021) realizaron un estudio correlacional con estudiantes universitarios de Educación Primaria, donde concluyeron que la práctica de danzas folclóricas se relaciona positivamente con el desarrollo de habilidades sociales, especialmente la autoexpresión en contextos sociales, facilitando interacciones positivas y manejo de emociones como enfado o disconformidad.

Liao (2024) llevó a cabo una intervención utilizando clases de danza con estudiantes universitarios. El estudio reveló que esta intervención tuvo un efecto positivo sustancial en la salud mental de los estudiantes, reduciendo el estrés y mejorando la regulación emocional.

La danza folclórica, se entiende como una forma más de expresión artística y corporal, la cual ha sido



objeto de estudio por su capacidad para mejorar la salud física, mental y social. Diversos autores destacan que su práctica favorece la autoestima, la empatía, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional (Blanco & Jiménez, 2005).

En particular, la danza folclórica como manifestación cultural promueve el conocimiento de las tradiciones y refuerza el sentido de identidad social, constituyéndose en una herramienta pedagógica de valor cultural (Cifuentes et al., 2020).

Asimismo, investigaciones recientes revelan que los estudiantes que participan en actividades artísticas como la danza desarrollan habilidades sociales superiores y presentan niveles más altos de bienestar psicológico y compromiso académico (Zapata, 2017; Ortega-López et al., 2023).

Desde el punto de vista físico, la danza contribuye al desarrollo de cualidades como la flexibilidad, la resistencia aeróbica y la fuerza muscular, siendo considerada una forma efectiva de ejercicio cardiovascular (Mora, 2010; Conde, 2022 et al., Strale et al., 2024). Esta actividad también ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (2022), como un factor protector frente a enfermedades crónicas no transmisibles y problemas de salud mental.

Revelo (2025) plantea que la práctica regular de danza folclórica impacta positivamente en el aspecto físico de los estudiantes, mejorando su coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia. Estas habilidades motrices no solo favorecen el bienestar físico, sino que también pueden traducirse en una mejor capacidad de concentración y energía para las exigencias académicas.

Respecto al rendimiento académico, la literatura presenta resultados no concluyentes. Por una parte, algunos estudios indican que la participación en actividades extracurriculares podría afectar negativamente el desempeño académico por

problemas de gestión del tiempo (Real-Delor et al., 2024) y por otra, se afirma que estas actividades fomentan habilidades cognitivas, sociales y de organización que pueden incidir positivamente en los logros escolares (Montoya et al., 2019; Pozón, 2014; Rivas-Santelices et al., 2023). De todos modos, las investigaciones recientes destacan que la danza y la expresión corporal funcionan como mecanismos para representar el mundo interno e imaginativo, y como promotores del bienestar psicológico y social en estudiantes universitarios (Roca-Amat et al., 2024)

Los estudios de Bayas, et al., (2025), y Álvarez (2024), concluyen que la danza folclórica es una herramienta valiosa para promover el bienestar integral y el éxito académico, recomendando su inclusión en programas de apoyo estudiantil donde los estudiantes percibe que la danza ha influido de manera moderada en su rendimiento académico, destacando beneficios en gestión del tiempo, enfoque y bienestar emocional, aunque no necesariamente traducidos en mejores calificaciones.

Al respecto, Pira (2016) reconoce la danza folclórica como una estrategia pedagógica que contribuye al trabajo en equipo entre géneros. Asimismo, se convierte en una herramienta de apoyo para la interacción que permite reducir las conductas de rechazo hacia el género opuesto.

Este marco conceptual permite comprender la relevancia de estudiar los efectos de la danza folclórica no solo desde una perspectiva física, sino también considerando sus dimensiones emocionales y académicas en estudiantes universitarios chilenos (Romero et al., 2022).

Es así como esta investigación tiene como propósito analizar los efectos de la danza folclórica sobre el estado de ánimo, la condición física y el rendimiento académico de estudiantes que forman parte de un ballet folclórico universitario, estableciendo una comparación con un grupo



control que no practica danza ni otra actividad física de alta exigencia.

MÉTODO

Este estudio se enmarca dentro de un enfoque descriptivo, no experimental y de corte transversal, orientado a analizar las diferencias en estado de ánimo, condición física y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que participan en danza folclórica y aquellos que no realizan actividad física regular.

La investigación se diseñó siguiendo un enfoque mixto, integrando mediciones cuantitativas y cualitativas, lo que permitió abordar el fenómeno de manera integral y obtener tanto indicadores objetivos como percepciones subjetivas de los participantes.

La muestra estuvo compuesta por 32 estudiantes universitarios, seleccionados mediante un muestreo intencional basado en criterios de participación en actividades físicas y disponibilidad para el estudio con edades entre 18 y 25 años ($M = 21,2$; $DE = 1,9$). Se constituyeron dos grupos: el Grupo Activo ($n = 16$), integrado por estudiantes pertenecientes al ballet folclórico institucional, y el Grupo Inactivo ($n = 16$), compuesto por estudiantes sin participación regular en actividad física. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante regular con matrícula vigente durante el semestre de estudio, pertenecer al ballet folclórico institucional con una antigüedad mínima de un año (para el grupo activo), no participar en actividades físicas regulares de carácter sistemático (para el grupo inactivo), manifestar disponibilidad para asistir a todas las sesiones de evaluación.

Todos los participantes otorgaron consentimiento informado, declaración de

Helsinki y las normativas éticas institucionales y en conformidad con las normas éticas de investigación en seres humanos y cumpliendo con criterios de permanencia académica durante el semestre de estudio.

Para la evaluación cuantitativa, se emplearon instrumentos validados y confiables, cada uno correspondiente a las siguientes dimensiones:

Estado de ánimo: medido mediante la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), Peñate, (2010), instrumento auto informado diseñado para medir fluctuaciones emocionales transitorias en contextos educativos y deportivos, evalúa cuatro estados emocionales, ansiedad, depresión, ira/hostilidad y alegría, compuesta por 16 ítems distribuidos en escalas tipo Likert de 0 a 10 puntos. La EVEA presenta una consistencia interna elevada (α de Cronbach entre .81 y .92 según la subescala), así como adecuada validez convergente con otras medidas de estado de ánimo.

Contextos de aplicación: ha sido utilizada en poblaciones universitarias y en el ámbito deportivo para identificar el impacto emocional de la práctica física y de situaciones académicas de estrés.

Condición física: evaluada a través de una batería de pruebas físicas, las cuales fueron:

Test de Ruffier que mide la resistencia cardiovascular a través de la frecuencia cardíaca en reposo, post-esfuerzo y recuperación. Se ha validado como un indicador simple y fiable de la capacidad aeróbica en jóvenes (Lucía et al., 2003).

Squat Jump (SJ) y Counter Movement Jump (CMJ): evalúan la fuerza explosiva de los miembros inferiores, midiendo la altura del salto mediante plataformas de contacto. Presentan alta fiabilidad test-retest ($r > .90$) y son utilizados frecuentemente en estudios con deportistas y universitarios (Markovic et al., 2004).



Sit and Reach Test: mide la flexibilidad de la cadena posterior (isquiotibiales y zona lumbar). Es uno de los tests de flexibilidad más aplicados en contextos escolares y universitarios, con validez aceptable y fiabilidad superior a .80 (Castro-Piñero et al., 2009).

El rendimiento académico se determinó a partir del promedio de notas del primer semestre académico, obtenido de los registros institucionales oficiales. Este indicador, expresado en una escala de 1,0 a 7,0, constituye una medida objetiva y estandarizada del desempeño académico, frecuentemente utilizada en investigaciones educativas en Chile.

Complementariamente, se implementó un enfoque cualitativo mediante la técnica de Focus Group, aplicada únicamente al Grupo activo, siguiendo las recomendaciones de Krueger y Casey (2015). Esta estrategia facilitó la exploración de percepciones y experiencias subjetivas relacionadas con la práctica de la danza folclórica, permitiendo identificar cómo los estudiantes perciben su impacto en aspectos como bienestar emocional, cohesión social y

motivación académica. Los Focus Group se desarrollaron siguiendo protocolos estandarizados para garantizar la consistencia y la confiabilidad de los datos cualitativos.

La recolección de datos se realizó en las instalaciones universitarias, asegurando condiciones homogéneas para la aplicación de pruebas físicas y cuestionarios psicológicos. Los análisis cuantitativos incluyeron procedimientos descriptivos y comparativos, evaluando diferencias de medias entre ambos grupos para cada variable. Además, se calculó el tamaño del efecto como indicador de la magnitud de las diferencias observadas, proporcionando evidencia sobre la relevancia práctica de los hallazgos. Los datos cualitativos fueron sometidos a un análisis de contenido temático, permitiendo identificar categorías emergentes y patrones recurrentes en las percepciones de los participantes.

Este diseño metodológico permitió generar un panorama integral sobre el impacto de la danza folclórica en la vida estudiantil, integrando información objetiva y subjetiva.

RESULTADOS

Los resultados del estudio evidencian diferencias significativas entre los estudiantes que practican danza folclórica; Grupo Activo (GA) y aquellos que no; Grupo Inactivo (GI), principalmente en las variables de estado de ánimo y condición física.

Tabla 1: Resultados preliminares del estado de ánimo de los sujetos del GA de la investigación.

Test EVEA	GA (N=16)	GI (N=16)	Tamaño del efecto	Magnitud de cambio (%)
Ansiedad	12.0±8.9	12.2±8.3	0.01	1.0
Ira-Hostilidad	7.9±8.5	3.1±4.2	0.71	60.7
Tristeza-Depresión	8.7±6.1	7±7.3	0.25	19.5
Alegría	26.1±5.5	22.7±7.5	0.51	13.0



Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 de magnitud de cambio se puede observar que los resultados del test EVEA arrojan que la media del GA presenta un mayor control de la ansiedad en un 1% respecto al GI. En cuanto a la Ira-Hostilidad el GA tiene menor control que el GI en un 60%. Los resultados de Tristeza-Depresión muestran como resultado que el GA se encuentra más triste que el GI en un 19%. El ítem de alegría evidencia que el GA se siente más alegre que el GI en un 13%

Tabla 2: Resultados finales del estado de ánimo de los sujetos del GA y GI de la investigación

Test EVEA	GA (N=16)	GI (N=16)	Tamaño del efecto	Magnitud de cambio (%)
Ansiedad	7.3 \pm 4.9	12.2 \pm 8.3	0.71	67.1
Ira-Hostilidad	2.8 \pm 3.2	3.1 \pm 4.2	0.08	10.7
Tristeza-Depresión	5.1 \pm 5.5	7 \pm 7.3	0.29	37.2
Alegría	30.6 \pm 4.5	22.7 \pm 7.5	1.2	25.8

Fuente: elaboración propia

En relación al estado de ánimo, los datos muestran que el GA presentó menores niveles de ansiedad, tristeza y hostilidad, y mayores niveles de alegría en comparación con el GI. La mejora más significativa se observó en la dimensión de ansiedad, con una reducción del 67%, seguida por una disminución del 37% en tristeza y un aumento del 25% en los niveles de alegría.

Tabla 3. Resultados de la condición física de los sujetos del GA y GI de la investigación

Rendimiento académico	GA (N=16)	GI (N=16)	Tamaño del efecto	Magnitud de cambio (%)
Test Ruffier	9.7 \pm 5.2	15.8 \pm 6.1	1.0	62.8
Prueba salto CMJ	21.9 \pm 6.6	22.6 \pm 7.4	0.09	3.1
Prueba salto SJ	20.0 \pm 5.6	22.1 \pm 6.8	0.32	10.1
Test Sit and Reach	2.6 \pm 7.8	1.8 \pm 6.3	0.11	30.7

Fuente: elaboración propia

Respecto a la condición física, el GA mostró una mejor capacidad aeróbica, reflejada en los resultados del test de Ruffier (62.8% de mejora en comparación con el grupo inactivo). También presentó mejores niveles de flexibilidad según el test Sit and Reach (30.7% de diferencia). No obstante, en las pruebas de salto (SJ y CMJ), el GA obtuvo valores ligeramente inferiores, lo que se explica por el tipo de danza que practican, centrada en desplazamientos a ras de suelo más que en movimientos verticales explosivos.



Tabla 4. Resultados de rendimiento académico de los sujetos del GA y GI de la investigación

Rendimiento académico	Grupo activo (GA, N=16)	Grupo inactivo (GI, N=16)	Tamaño del efecto	Magnitud de cambio (%)
Promedio de notas	5.7±0,4	5.7±0,6	0	0

Fuente: elaboración propia

En cuanto al rendimiento académico, no se observaron diferencias significativas entre ambos grupos. El promedio de notas fue equivalente (5.7), lo que sugiere que la participación en el ballet folclórico no influye negativa ni positivamente en los logros académicos de los estudiantes.

Complementariamente, en el Focus Group, los estudiantes del GA expresaron que la danza mejora su estado de ánimo y condición física, aunque consideran que su rendimiento académico depende más de la organización personal que de la actividad extracurricular en sí. También destacaron que la danza les aporta satisfacción, pertenencia y motivación emocional.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en esta investigación respaldan la premisa sobre el efecto positivo que la práctica de la danza folclórica tiene sobre el estado de ánimo y la condición física de los estudiantes universitarios. Estos hallazgos coinciden con estudios previos de Prieto (2018), con la investigación de Zapata (2017) y con Liao (2024), que nos hablan de que los estudiantes universitarios que practican danza folclórica presentan niveles significativamente más elevados de bienestar y efecto positivo sustancial en la salud mental.

La mejora significativa en las dimensiones emocionales, especialmente la disminución de la ansiedad y el aumento de la alegría, sugiere que la danza cumple un rol regulador del bienestar emocional. Esta evidencia es coherente con lo planteado por Romero et al., (2022), quienes señalan que la danza fomenta un entorno menos tenso y más favorable para el desarrollo

socioemocional. Dichos resultados presentes en el test EVEA mencionan que el GA es mucho más alegre, presenta menores niveles de ira, hostilidad, tristeza y depresión.

En el ámbito físico, la mejora en la resistencia aeróbica y la flexibilidad puede explicarse por las exigencias motoras que implica la danza folclórica, caracterizada por movimientos constantes y coordinación corporal. Sin embargo, los resultados de los test de salto (SJ y CMJ) fueron inferiores en el GA, lo que puede atribuirse a la naturaleza de los bailes practicados, enfocados en desplazamientos horizontales y no en saltos explosivos, como también lo señala Revelo (2025).

En relación con la condición física, los resultados de esta investigación muestran que el GA presenta una mejor condición física que el GI, referente a la resistencia aeróbica y recuperación cardiovascular. Si bien es cierto la OMS (2022) informa los beneficios de la danza en personas que la practican, los resultados arrojaron datos ligeramente adversos en los test físicos aplicados en el GA, tal como se afirmó en el focus group, del cual se desprende que el nivel de actividad física se encuentra por debajo de lo esperado.



En cuanto al rendimiento académico, no se evidenció un impacto significativo. Esto sugiere que la participación en actividades artísticas no interfiere negativamente en el desempeño académico, siempre que exista una adecuada gestión del tiempo, como fue señalado por los propios estudiantes en el Focus Group. Este hallazgo contrasta con investigaciones que han advertido posibles interferencias de las actividades extracurriculares (Rivas-Santelices et al., 2023). pero respalda estudios que subrayan la importancia de la autodisciplina y la organización personal (Montoya et al., 2019).

En suma, la danza folclórica aparece como una estrategia válida para promover el bienestar integral de los estudiantes universitarios, sin comprometer su rendimiento académico. No obstante, es necesario considerar limitaciones como el tamaño de la muestra y la autoselección de los participantes, lo que invita a futuras investigaciones con diseños más amplios y controlados.

Los resultados de esta investigación permiten concluir que la práctica de la danza folclórica incide positivamente en el estado de ánimo y la condición física de los estudiantes universitarios, tal como lo menciona Revelo (2025). En particular, se observaron mejoras significativas en los niveles de alegría y en la reducción de síntomas de ansiedad, así como en la resistencia aeróbica y flexibilidad física.

En este sentido, estos hallazgos sugieren que la danza puede ser utilizada como una herramienta efectiva para promover el bienestar psicológico y físico en contextos educativos.

En relación al rendimiento académico, no se identificaron diferencias significativas entre quienes practican danza y quienes no, lo que indica que esta actividad no representa una interferencia negativa en los logros académicos. Este resultado refuerza la idea de que una adecuada organización del tiempo permite

compatibilizar las exigencias académicas con actividades extracurriculares enriquecedoras.

La danza folclórica, en tanto expresión cultural y forma de ejercicio físico, representa un espacio valioso para el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo no solo la salud física y emocional, sino también el sentido de pertenencia, identidad y cohesión social.

En síntesis, se recomienda a las instituciones de educación superior que fomenten la participación en actividades artísticas y culturales, considerando sus múltiples beneficios. Asimismo, futuras investigaciones podrían profundizar en la relación entre el tipo de danza practicada, la frecuencia de participación y sus efectos diferenciados sobre la salud y el desempeño académico.

Implicancias para futuras investigaciones

Los hallazgos de este estudio abren diversas líneas de indagación que podrían ser desarrolladas en futuras investigaciones. En primer lugar, sería pertinente ampliar el tamaño y diversidad de la muestra, incluyendo estudiantes de distintas carreras, universidades y contextos socioculturales, con el fin de aumentar la generalización de los resultados. Asimismo, sería valioso considerar estudios longitudinales que permitan observar los efectos de la práctica de la danza folclórica a lo largo del tiempo, incorporando variables como frecuencia de participación, años de experiencia en danza y niveles de exigencia física o artística.

Otra línea de investigación sugerida es el análisis comparativo entre distintos tipos de danza (folclórica, contemporánea, urbana, clásica), con el objetivo de identificar si existen diferencias significativas en sus efectos sobre el bienestar psicológico, la condición física y el rendimiento académico.



REFERENCIAS

- Álvarez C. (2024). influencia de la danza en el rendimiento académico. Universidad Católica Boliviana San Pablo. <https://www.studocu.com/bo/document/universidad-catolica-boliviana-san-pablo/metodologia-de-la-investigacion/informe-danza-1-investigacion-de-influencia-de-la-danza/112661869>.
- Asian, H. E., Blanco Ayala, L. F., & Ramírez, S. R. (2020). Aportes de la Danza en la reducción del Estrés Académico en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNMSM. *IGOBERNANZA*, 3(12), 58–78. <https://doi.org/10.47865/igob.vol3.2020.85>
- Asian, H. E., Ramirez, S. R., Reyes, N. A., & Navarro, C. E. (2021). Treatment of university student stress through dance. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i3.2627>.
- Bayas, R., Aguaguña, S., Dillon, S., & Moyano, L. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. *Esprint Investigación*, 4(1), 142–153. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.101>.
- Blanco, A. R., & Jiménez, M. B. (2005). Música y salud: La danza calidad de vida. En J. Giró Miranda (Coord.), *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 81–98). Universidad de La Rioja. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/6366.pdf>.
- Castro-Piñero, J., Chillón, P., Ortega, F. B., Montesinos, J. L., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2009). Concurrent validity of clinical tests for measuring hamstring flexibility in school age children. *International Journal of Sports Medicine*, 30(9), 658–662. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1224175>.
- Cifuentes, C., Molina, A., & Núñez, R. (2020). La danza folclórica como medio para fortalecer la identidad cultural en la educación superior. *Educación y Sociedad*, 38(2), 102–117. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2917182/v1>
- Conde, E., López-Sánchez, C.V., & Velasco, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106–119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Fernández, R., & Oyanguren Amorós, K. (2021). Danzas folclóricas y habilidades sociales en estudiantes universitarios de Educación Primaria de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio UCH. URI: <http://hdl.handle.net/20.500.12872/641>
- Gambino, B. K., Rojas, G. M., Galván, L. A., & López, R. L. (2023). Aprendizaje de la danza folclórica mexicana a través de la virtualización en tiempos de pandemia. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(27). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1742>
- Gavilán, S. A. (2020). "Imaginar el Folclor" reflexión frente a la enseñanza e imaginarios del folclor en la escuela. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/13134>.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). Focus group interviewing. En K. E. Newcomer, H. P. Hatry, & J. S. Wholey (Eds.), *Handbook of Practical Program Evaluation* (pp. 506–534). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch20>.



- Liao, Z. (2024). The Effect of Dance on the Mental Health of University Students. *Journal of Education and Educational Research*, 9(3), 168-173. <https://doi.org/10.54097/83575203>.
- Lucía, A., Hoyos, J., & Chicharro, J. L. (2003). The Tour de France: a physiological review. *European Journal of Applied Physiology*, 90(3-4), 368-380. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2003.00345.x>
- Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551-555. https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2004/08000/RELIABILITY_AND_FACTORIAL_VALIDITY_OF_SQUAT_AND.28.aspx.
- Montoya Becerril, G., Oropeza Tena, R., & Ávalos Latorre, M. L. (2019). Rendimiento académico y prácticas artísticas extracurriculares en estudiantes de bachillerato. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e13.1877>
- Mora, A. S. (2010). Movimiento, cuerpo y cultura. In VI Jornadas de Sociología de la UNLP (La Plata, 9 al 10 de diciembre de 2010). <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/105661>.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre la actividad física y el comportamiento sedentario. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Ortega-López, N., Cárdenas, S., & Morales, L. (2023). Participación artística y compromiso académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Sociedad*, 18(3), 112-125. <https://doi.org/10.18046/psysoc.v18i3.3274>.
- Peñate, W. (2010). La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): Análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153-154), 19-32. <https://doi.org/10.33776/amc.v36i153-154.1058>.
- Pira, J. (2016). La danza folclórica como estrategia pedagógica para contribuir en el trabajo en equipo entre géneros [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. Repositorio Institucional de la Uptc. <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1942/1/TGT-466>.
- Pozón, C. (2014). Impacto de la participación extracurricular en el rendimiento académico. *Revista Digital Universitaria*, 15(5), 3-15. doi:10.12795/anduli. 2014.i13.o8.
- Prieto Sánchez, A. B. (2018). Las danzas folklóricas como estrategia en el desarrollo de la expresión corporal en los niños de 4 años de la I.E. 15261 Puerta Pulache – Las Lomas – Piura – Perú 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. ULADECH-Institucional. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/4430> repositorio.uladech.edu.pe.
- Real-Delor, R. E., Guevara Tirado, A., Morales Ojeda, I. A., Chibas Muñoz, E. E., Cañete Cáceres, E. D., Carballo Almeida, M. J., & González Vera, G. R. (2024). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. *Investigación en educación médica*, 13(51), 42-52. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.51.23580>
- Revelo Arévalo, J., & Castro Salazar, A. (2025). La danza folclórica y su relevancia en las habilidades motrices en educación física. *Polo del Conocimiento*, 10(5), 3319-3343. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9751>.
- Rivas-Santelices, M., Álvarez, P., & Ortiz, H. (2023). Actividades extracurriculares y desempeño académico: evidencias en estudiantes chilenos. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(3), 215-231. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052023000300215>.



Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: una revisión sistemática. *Escritos de Psicología (Internet)*, 17(1), 19-30. <https://dx.doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>.

Romero-Ramos, N., Lobach, Y., Romero-Ramos, Óscar, González, A., Losada, M. del C., & Buitrago, R. (2022). Beneficios de la danza en el contexto educativo: Una revisión sistemática entre los años 2012-2021. *Latitude*, 2(16), 7-16. <https://doi.org/10.55946/latitude.v2i16>.

Strale, C. M., Ramírez, F. G., Pinochet, F., Cumillaf, A. G., Merino, P. F., & Bastías, D. D. (2024). Condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 521-530. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184>.

Zapata Jara, A. A. (2017). Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7712>.