



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,  
Volumen 9, Número 6.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i6](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6)

# **DANZA RECREATIVA, IMAGEN CORPORAL, AUTOEFICACIA Y BIENESTAR SUBJETIVO: UNA REVISIÓN**

**RECREATIONAL DANCE, BODY IMAGE,  
SELF-EFFICACY AND SUBJECTIVE WELL-BEING:  
A REVIEW**

**Christian Isaí González-Vargas**

Universidad Autónoma del Estado de México

**María del Consuelo Escoto Ponce de León**

Universidad Autónoma del Estado de México

**Esteban Jaime Camacho Ruíz**

Universidad Autónoma del Estado de México

**Georgina Contreras Landgrave**

Universidad Autónoma del Estado de México

**Virginia Flores Pérez**

Universidad Autónoma del Estado de México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i6.22047](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.22047)

## Danza Recreativa, Imagen Corporal, Autoeficacia y Bienestar Subjetivo: Una Revisión

**Christian Isaí González Vargas<sup>1</sup>**

[cgonzalezv001@uaemex.mx](mailto:cgonzalezv001@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0009-0009-6353-8573>

Centro Universitario UAEM Ecatepec  
Universidad Autónoma del Estado de México  
México

**María del Consuelo Escoto Ponce de León<sup>2</sup>**

[cescotop@uaemex.mx](mailto:cescotop@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0003-4479-2209>

Centro Universitario UAEM Ecatepec  
Universidad Autónoma del Estado de México  
México

**Esteban Jaime Camacho Ruíz**

[ejcamachor@uaemex.mx](mailto:ejcamachor@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0003-2323-3889>

Centro Universitario Nezahualcóyotl  
Universidad Autónoma del Estado de México  
México

**Georgina Contreras Landgrave**

[gcontrerasl@uaemex.mx](mailto:gcontrerasl@uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>

Centro Universitario Nezahualcóyotl  
Universidad Autónoma del Estado de México  
México

**Virginia Flores Pérez**

[vfloresp004@profesor.uaemex.mx](mailto:vfloresp004@profesor.uaemex.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-7174-0992>

Centro Universitario UAEM Ecatepec  
Universidad Autónoma del Estado de México  
México

### RESUMEN

Las intervenciones basadas en la danza han sido estudiadas por el impacto positivo que generan en la imagen corporal, la autoeficacia y el bienestar subjetivo en adultos jóvenes. En esta revisión sistemática se analizaron estudios publicados entre 2014 y 2024 en las bases de datos Dimensions, Scopus, Web of Science y PubMed, siguiendo las directrices PRISMA. Se incluyeron únicamente estudios de tipo cuasiexperimental o experimental que evaluaran estas variables en poblaciones de adultos jóvenes no profesionales de la danza. De los 650 registros identificados, solo cuatro cumplieron con los criterios de inclusión y muestran una alta calidad metodológica. Los resultados indican que la práctica del baile mejora significativamente la percepción de la imagen corporal y el bienestar subjetivo además de favorecer la autoestima, la autopercepción del atractivo y la reducción del estrés; sin embargo, en relación con la autoeficacia, la evidencia es bastante limitada. A pesar de los beneficios que genera, las investigaciones en este campo siguen siendo escasas, especialmente en Latinoamérica, lo que evidencia la necesidad de realizar estudios adicionales con muestras más amplias, duración más extensa y la inclusión de componentes psicológicos que aumenten los efectos positivos de la danza en la salud mental.

**Palabras clave:** intervención basada en el baile, salud mental, percepción corporal, actividad física y bienestar, psicología positiva

---

<sup>1</sup> Autor principal

<sup>2</sup> Correspondencia: [cescotop@uaemex.mx](mailto:cescotop@uaemex.mx)

# Recreational Dance, Body Image, Self-Efficacy and Subjective Well-Being: A Review

## ABSTRACT

Dance-based interventions have been studied for the positive impact they generate on body image, self-efficacy and subjective well-being in young adults. In this systematic review, we analyzed studies published between 2014 and 2024 in the Dimensions, Scopus, Web of Science and PubMed databases, following PRISMA guidelines. Only quasi-experimental or experimental studies evaluating these variables in non-professional young adult dance populations were included. Of the 650 records identified, only four met the inclusion criteria and showed a high methodological quality. The results indicate that the practice of dance significantly improves the perception of body image and subjective well-being in addition to favoring self-esteem, self-perception of attractiveness and stress reduction; however, in relation to self-efficacy, the evidence is quite limited. Despite the benefits it generates, research in this field is still scarce, especially in Latin America, which evidences the need for additional studies with larger samples, longer duration and the inclusion of psychological components that increase the positive effects of dance on mental health.

**Keywords:** dance-based intervention, mental health, body perception, physical activity and wellness, positive psychology

*Artículo recibido 10 diciembre 2025  
Aceptado para publicación: 10 enero 2026*



## INTRODUCCIÓN

El concepto de imagen corporal es utilizado desde el siglo XX. Schilder (1950) lo describe como la imagen que formamos en nuestra mente de cómo nos percibimos. Cardoso *et al.* (2017) consideran que la mente construye la imagen del cuerpo considerando sentimientos y elementos sociales como la opinión de familiares y amigos, así como factores cognitivos y afectivos que se encuentran relacionados con las experiencias corporales y el movimiento del cuerpo. Además, está fuertemente ligada a conceptos como la estima y la satisfacción corporal.

El concepto de autoeficacia fue definido por Bandura (1986) como el juicio que hace una persona sobre sus propias capacidades y que le permite alcanzar un desempeño esperado.

Keyes (1998) define el bienestar subjetivo como la evaluación sobre la calidad de vida generada por los sentimientos que tiene la persona.

Se han realizado estudios sobre la imagen corporal, la autoeficacia y el bienestar subjetivo relacionados con la práctica de actividades como los deportes y el baile; cuando este tipo de actividades se practican de manera competitiva o profesional son más comunes las sensaciones negativas en relación al cuerpo, además de que factores ambientales como el uso de los espejos y vestuario moldean la relación de la persona y su cuerpo (Doria & Numer, 2022). Por otro lado se ha investigado sobre la importante relación entre la confianza en las habilidades propias y el alto o bajo rendimiento que demuestran las personas al realizar deportes y actividades físicas (Martínez-Ramírez *et al.*, 2024); otros estudios destacan el potencial de la Terapia de Movimiento de Danza (TMD) al promover la integración física, cognitiva y social, además de la regulación emocional (Zhang & Wei, 2024); algunas investigaciones concluyen que es necesario generar más estudios sobre el baile ya que los datos no son concluyentes (Marschin & Herbert, 2021).

Resultados analizados en otras revisiones sistemáticas consideran que la danza tiene múltiples beneficios para la salud mental: alivia las tensiones, el estrés y la ansiedad, además de promover una sensación de bienestar (Roca-Amat & García-Alandete, 2024; Chappell *et al.*, 2021); facilita la expresión creativa, estimula la memoria y las habilidades cognitivas por requerir atención, y mejora la autoestima y la autoconfianza. Simultáneamente, la danza también fomenta la socialización, lo que ayuda significativamente a las personas que sufren de aislamiento social.



Todos estos beneficios no están sujetos a un único tipo de danza ni a un rango de edad, puede ser practicado por cualquier persona adaptándose a sus capacidades y necesidades (Roca-Amat & García-Alandete, 2024). La novedad de esta investigación radica en brindar información que nos permita comprender de mejor manera los avances en el desarrollo de intervenciones basadas en una actividad de recreación como la danza, considerando que esta actividad tiene múltiples beneficios para la salud de sus practicantes. Se ha de resaltar la falta de evidencia y de rigor metodológico dentro de este campo, hay numerosas limitantes que reconocen los estudios hechos hasta el momento. La búsqueda de nuevos métodos de intervención que ayuden a los pacientes a completar los tratamientos tradicionales es un área de oportunidad para las futuras investigaciones que pretenden tener un enfoque más orgánico para la población.

La práctica de la danza, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la salud de las personas, ha demostrado ser una actividad con gran aceptación por parte de la población, se considera una actividad divertida y con un muy bajo costo para su práctica (Schroeder *et al.*, 2017).

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática de la literatura que permite conocer de forma general el impacto y la manera en que se han diseñado las intervenciones basadas en talleres de baile sobre la imagen corporal, la autoeficacia y el bienestar subjetivo en adultos jóvenes.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

### **Estrategias de búsqueda**

En esta revisión sistemática fue utilizada la declaración PRISMA (Page *et al.*, 2021), la cual contiene 27 ítems que garantizan que la información aquí expuesta sea reproducible, sistemática y transparente. Se realizó una búsqueda de documentos en las bases de datos Dimensions, Scopus, Web of Science y PubMed. La búsqueda de información se realizó en torno a los 10 años previos (enero de 2014 – octubre de 2024). Los términos de la estrategia de búsqueda fueron revisados en los tesauros MeSH (National Library of Medicine, 2024) y DeCS (BIREME, 2024). Se realizó una búsqueda con los siguientes términos y operadores booleanos: ("Body Image\*" OR "Body Identity" OR "Body Schema\*" OR "Body Representation\*" OR "Body esteem" OR "Body image dysphoria" OR "Body preoccupation" OR "Self-objectification" OR "Body consciousness" OR "Body shaming" OR "Body appreciation" OR "Body



image avoidance" OR "Body image flexibility" OR "Body awareness" OR "Weight concerns" OR "Body satisfaction" OR "Body dissatisfaction" OR "Self Efficacy" OR "Attribution of success" OR "Achievement" OR "Success" OR "Personal Satisfaction" OR "Subjective well-being" OR "Life Satisfaction\*" OR "Satisfaction") AND ("Dance intervention" OR "Dance" OR "Dance workshop" OR "Dance therapy" OR "Dance Movement Therapy") AND ("Young adult\*" OR "Young" OR "Adult" OR "College student" OR "University student"). En el caso de la base de datos PubMed, se realizaron modificaciones en el uso de los paréntesis y especificaciones de búsqueda para títulos y abstracts. En el caso de la base de datos Web of Science, la búsqueda se limitó a los abstracts. La búsqueda se realizó en inglés y español. El protocolo de la presente revisión quedó registrado en la International Prospective Register of Ongoing Systematic Reviews (PROSPERO) con el número de identificación CRD42024614012.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

La revisión utilizó como criterios de inclusión

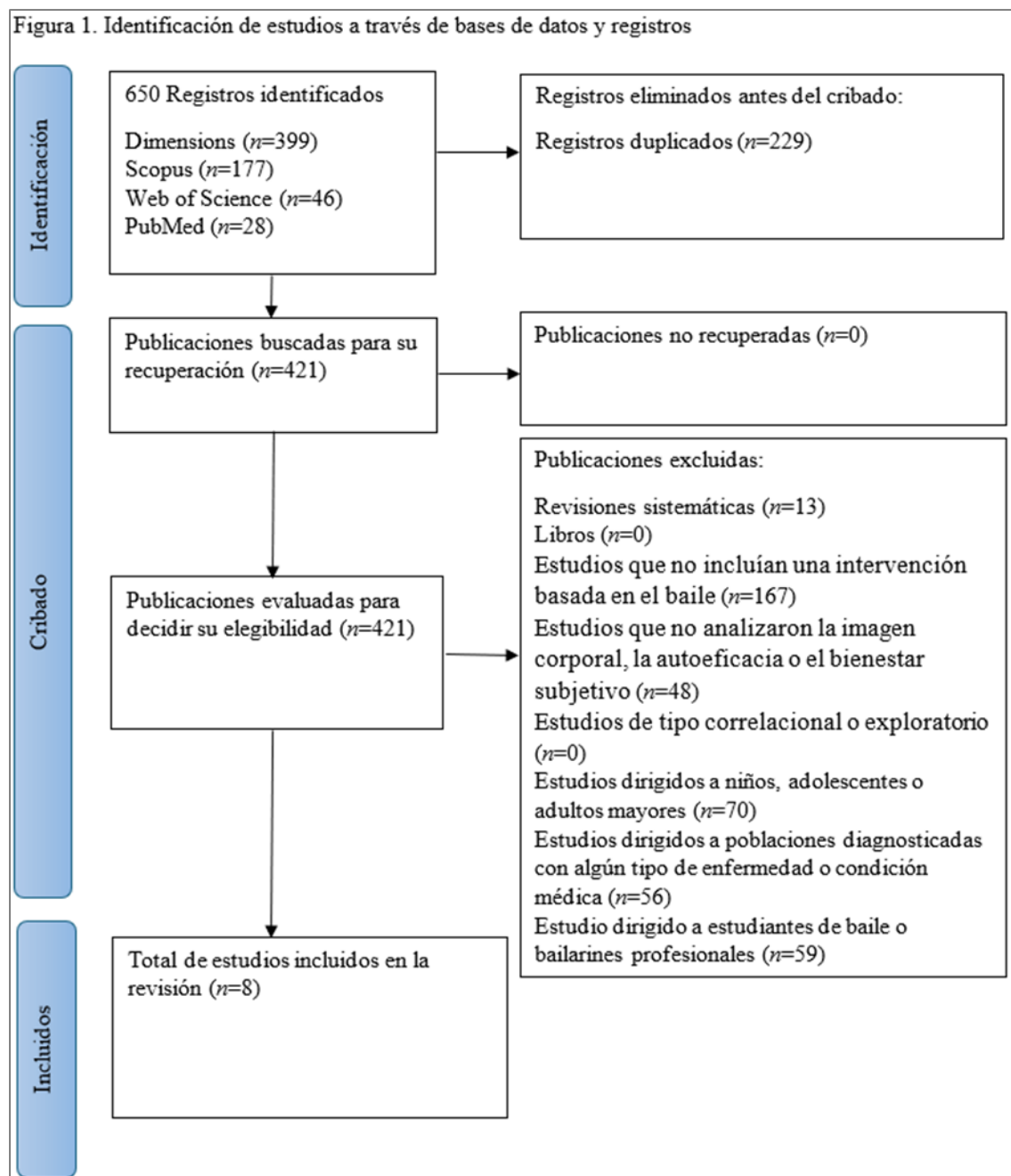
- a) estudios que utilizaron una intervención basada en el baile,
- b) estudios que analizaran la imagen corporal, la autoeficacia o el bienestar subjetivo, c) estudios dirigidos a adultos jóvenes o universitarios, y
- c) estudios de tipo cuasiexperimental o experimental.

Se excluyeron

- a) revisiones sistemáticas,
- b) libros,
- c) estudios que no incluyeron una intervención basada en el baile,
- d) estudios que no analizaron la imagen corporal, la autoeficacia o el bienestar subjetivo,
- e) estudios de tipo correlacional o exploratorio,
- f) estudios dirigidos a niños, adolescentes o adultos mayores,
- g) estudios dirigidos a poblaciones diagnosticadas con algún tipo de enfermedad o condición médica como cáncer, Parkinson, demencia, mujeres embarazadas, etc., y
- h) estudios dirigidos a estudiantes de baile o bailarines profesionales. La Figura 1 muestra el diagrama de flujo utilizado durante el proceso de selección de los estudios.



**Figura 1**



### Proceso de selección de estudios

El proceso de búsqueda sistemática arrojó 650 registros identificados, 229 de estos estudios fueron descartados por ser duplicados. Posteriormente se realizó una lectura de títulos y abstracts que permitió descartar los siguientes estudios con base en los criterios de exclusión antes mencionados: revisiones sistemáticas (n=13); sin inclusión de una intervención basada en el baile (n=167), sin análisis de la imagen corporal, la autoeficacia o el bienestar subjetivo (n=48), estudios dirigidos a niños, adolescentes

o adultos mayores (n=70), estudios dirigidos a poblaciones diagnosticadas con algún tipo de enfermedad o condición médica (n=56), estudios dirigidos a estudiantes de baile o bailarines profesionales (n=59). Como resultado, los artículos que cumplieron con los criterios de inclusión son ocho.

### Evaluación de la calidad metodológica

Se realizó una evaluación de la calidad metodológica haciendo uso de una herramienta del Joanna Briggs Institute (JBI) para estudios cuasiexperimentales (Barker *et al.*, 2024). La herramienta consiste en un cuestionario de 9 ítems que analizan aspectos como las comparaciones entre el grupo experimental y el de control, la confiabilidad, el uso de un adecuado análisis estadístico, entre otros.

De los 8 artículos sometidos a la evaluación de la calidad metodológica, 4 fueron descartados por no cumplir de manera satisfactoria con al menos un 80% de los criterios evaluados (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

Tabla 1. Evaluación de la calidad metodológica

Estudio	Ítems									Puntuación
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Fonseca <i>et al.</i> (2014)	1	1	1	1	1	1	1	1	—	89%
2. Gu <i>et al.</i> (2015)	1	—	—	—	—	—	1	-	1	33%
3. Barezak & Badnarek (2020)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
4. Biondo (2017)	1	—	—	—	—	—	—	—	—	11%
5. Xinyi <i>et al.</i> (2019)	1	—	—	—	1	—	1	—	1	44%
6. Zheng & Ji (2021)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
7. Park & Lee (2019)	1	—	—	—	1	—	1	—	1	44%
8. Lee <i>et al.</i> (2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%

Nota. Preguntas de la lista de verificación del JBI: 1. ¿Está claro en el estudio cuál es la “causa” y cuál es el “efecto” (es decir, no hay confusión sobre qué variable viene primero)?, 2. ¿Hubo un grupo de control?, 3. ¿Se incluyeron los participantes en alguna comparación similar?, 4. ¿Se incluyeron los participantes en alguna comparación que recibían tratamiento/atención similar, aparte de la exposición o intervención de interés?, 5. ¿Hubo múltiples mediciones del resultado, tanto antes como después de la intervención/exposición?, 6. ¿Se midieron los resultados de los participantes incluidos en alguna comparación de la misma manera?, 7. ¿Se midieron los resultados de una manera confiable?, 8. ¿Se completó el seguimiento y, si no, se describieron y analizaron adecuadamente las diferencias entre los grupos en términos de su seguimiento?, 9. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?

### Extracción de datos

Se extrajeron los siguientes datos de los 4 artículos que cumplieron de forma satisfactoria la evaluación de la calidad metodológica: autor, año, país, número total de participantes (tanto en el grupo de intervención como en el grupo de control), edad media de los participantes, tiempo en que se realizó la intervención (periodo, número de sesiones y duración de las sesiones), instrumentos utilizados, variable dependiente estudiada (imagen corporal, autoeficacia o bienestar subjetivo), resultados principales del estudio y sus limitaciones. Los datos se pueden revisar en la Tabla 2.



## RESULTADOS

Los estudios incluidos en esta revisión no corresponden a una distribución geográfica específica. En cuanto a la población, solo uno de los 4 estudios especifica haber estudiado una población únicamente femenina, mientras que el resto de los estudios ( $n=3$ ) mencionan trabajar con una población de alumnos universitarios. La edad de los participantes varía entre los 19 y 30 años; uno de los estudios no menciona el rango de edad promedio.

Los tamaños de muestra son diversos en los cuatro estudios seleccionados: el número de participantes oscila entre los 30 y 181, considerando una media de 88.75 participantes por estudio.

La duración de la intervención varía de entre 6 y 12 semanas, teniendo un promedio de duración de 8.5 semanas. El número de sesiones varía entre 8 y 18, el promedio de sesiones por estudio es de 13.5. El tiempo de duración de las sesiones oscila entre los 45 y 90 minutos, mostrando un tiempo promedio de 71.25 minutos. Sobre las variables estudiadas, dos estudios evaluaron la imagen corporal, dos evaluaron el bienestar subjetivo y solo un estudio evaluó la autosatisfacción. En cuanto a los instrumentos, la imagen corporal fue medida con el Procedimiento de Marcación de Imagen (IMP; Askevold, 1975) y el Cuestionario de Satisfacción Corporal (MBSRQ-AS; Cash, 2000); el bienestar subjetivo fue medido mediante la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener *et al.*, 1985); por medio de la Escala de Calificación de Autosatisfacción Multidimensional se midió el bienestar subjetivo y la autosatisfacción. La mayoría de los estudios (Barezak & Badnarek, 2020; Zheng & Ji, 2021; Lee *et al.*, 2019) concluyeron que las variables estudiadas mostraron una mejora significativa en los grupos que recibieron la intervención basada en el baile. Estos tres estudios reportan también mejoras en la autopercepción de atractivo, la autoestima y una disminución en la respuesta al estrés psicológico. Uno de los estudios (Fonseca *et al.*, 2014) considera que los resultados no representan un cambio significativo en la percepción del tamaño corporal.

Sobre las limitaciones que presentan los estudios, dos (Fonseca *et al.*, 2014; Lee *et al.*, 2019) sugieren el uso de una muestra más grande, dos (Fonseca *et al.*, 2014; Zheng & Ji, 2021) consideran el tiempo corto de la intervención como una limitante y uno (Barezak & Badnarek, 2020) menciona que es importante considerar factores externos que pueden influir en el diseño del estudio, por lo cual no consideran conveniente generalizar los resultados.



**Tabla 2**

Tabla 2. Artículos incluidos en la revisión sistemática

Año, país y autor	Participantes	Intervención	Instrumentos	Variable estudiada	Resultados principales	Limitaciones
Fonseca <i>et al.</i> (2014) Brasil	Estudiantes ( $n = 30$ ) 15 grupo de intervención 15 grupo de control	12 semanas 12 sesiones 90 minutos	Procedimiento de Marcación de Imagen (IMP)	Imagen corporal	Sin diferencias significativas en una percepción adecuada del tamaño corporal antes y después de las sesiones. Se recomienda realizar estudios más amplios y a largo plazo.	Tiempo y frecuencia de las clases, 3 meses una sola clase semanal. Tamaño de la muestra.
Barezak & Badnarek (2020) Polonia	Voluntarios ( $n = 75$ ) Edad media = 30 años	6 semanas 18 sesiones 45 minutos	La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	Bienestar subjetivo	La danza latina mejoró significativamente la satisfacción con la vida de los participantes. También reportaron mejoras en la autopercepción del atractivo.	El diseño del estudio no aborda la influencia de factores externos.
Zheng & Ji (2021) China	Estudiantes universitarios ( $n = 181$ ) 91 grupo de intervención 90 grupo control Edad media = 19.5 años	8 semanas 16 sesiones 60 minutos	Escala de calificación de autosatisfacción multidimensional	Bienestar subjetivo, autosatisfacción	El grupo de intervención de danza deportiva mostró un aumento significativo en los niveles de autosatisfacción y una disminución en las respuestas al estrés psicológico.	El estudio no realiza un seguimiento a largo plazo.
Lee <i>et al.</i> (2019) Taiwan	Estudiantes universitarias mujeres ( $n = 69$ ) 19 grupo intervención 20 grupo con intervención diferente 30 grupo control Edad media = 20 años	8 semanas 8 sesiones 90 minutos	Cuestionario de Satisfacción Corporal (MBSRQ-AS)	Imagen corporal	Los resultados principales del estudio indican que el programa de imagen corporal mejoró significativamente la evaluación de la apariencia y la satisfacción con las áreas del cuerpo en el grupo experimental. Además, se observó una mejora en la autoestima.	Tamaño de muestra pequeño, lo que limita la generalización de los hallazgos.

## CONCLUSIONES

El fin de esta investigación fue realizar una revisión sistemática sobre los estudios relacionados con las intervenciones basadas en la danza y su efecto en la imagen corporal, la autoeficacia y el bienestar subjetivo, aplicados en una población de adultos jóvenes y cuya práctica no tiene fines profesionalizantes ni competitivos, entre el periodo de 2014 a 2024.

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática demuestran que se han realizado múltiples estudios con diferentes poblaciones, siendo los niños, adolescentes y adultos mayores los principales beneficiarios de las investigaciones. Además, los resultados del estudio sugieren que las intervenciones basadas en la danza han sido utilizadas para mejorar el bienestar de personas que ya han sido diagnosticadas con algún tipo de enfermedad, esto por encima de su uso como una práctica que previene el surgimiento de enfermedades y que promueve la salud física y mental.



Otro grupo sobre el cual se han realizado numerosos estudios es el de las personas que se dedican de manera profesional al baile, los cuales se ven afectados por otros factores como la competitividad, cuestiones estéticas y el perfeccionismo.

En cuanto a la calidad metodológica de los estudios revisados, los resultados demuestran que solo la mitad cumplen con altos estándares de calidad, como por ejemplo el uso de instrumentos adecuados de medición, la comparación de resultados con un grupo de control, la aplicación de preprueba y posprueba, entre otros. Es importante considerar estos factores al momento de realizar nuevos estudios. La síntesis de la información revisada permite concluir que existe una mejora en las variables de imagen corporal y bienestar subjetivo después de la intervención basada en el baile. Por otro lado, no se encontraron estudios que correlacionaran la autoeficacia con intervenciones basadas en el baile aplicados en la población estudiada. Se considera que la cantidad de estudios encontrados que relacionen las variables con la población es escasa, siendo las poblaciones antes mencionadas (los niños, adolescentes y adultos mayores) las que cuentan con más interés por parte de los investigadores. Además, las zonas geográficas de las cuales provienen los estudios dejan al continente americano con solo un estudio representativo y en el caso de México con ninguno.

Es evidente que la psicología enfocada en fomentar el bienestar y los hábitos saludables tiene un área de oportunidad para fortalecer las intervenciones y procesos terapéuticos dentro de la realización de actividades lúdicas, pues estas tienen el potencial de hacer un cambio significativo, además de que son consideradas actividades de bajo costo y con una buena aceptación social.

En las últimas décadas estos estudios han tenido el objetivo de estudiar cómo actividades como el baile, pueden tener un impacto positivo en la salud y el bienestar de las personas que lo practican. Por ello, estos programas de intervención tienen una gran oportunidad al incluir la imagen corporal, la autoeficacia y el bienestar subjetivo, además de otros componentes psicológicos, para poder potenciar los efectos positivos que experimentan sus practicantes y no dejarlo en la simple realización de una actividad física.

Es importante mencionar que, a pesar de la evidencia encontrada, debe considerarse la posibilidad de replicar los estudios con diferentes poblaciones, mayor número de participantes, un mayor tiempo de intervención, la posibilidad de brindar un seguimiento posterior a la intervención, contemplar un mayor



número de factores, diversificar zonas geográficas, tipos de bailes y el uso de componentes psicológicos que podrían intervenir en la obtención de resultados favorables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Askevold, F. (1975) Measuring body image: preliminary report on a new method. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 26(2), 71-77.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Pearson.
- Barezak, P., & Badnarek, H. (2020). Life satisfaction and increased self-perceived attractiveness as psychological benefits of physical activity. *Aesthetic Cosmetology and Medicine*, 9(6), 477-484. <https://doi.org/10.52336/acm.2020.9.6.02>
- Barker, T. H., Habibi, N., Aromataris, E., Stone, J. C., Leonardi-Bee, J., Sears, K., Hasanoff, S., Klugar, M., Tufanaru, C., Moola, S., & Munn, Z. (2024). The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for quasi-experimental studies. *JBI Evidence Synthesis*, 22(3), 378-388. 10.11124/JBIES-23-00268
- Biondo, J. (2017). De-escalation with dance/movement therapy: A program evaluation. *American Journal of Dance Therapy*, 39(2), 209-225. <https://doi.org/10.1007/s10465-017-9261-5>
- BIREME. (2024). *Descriptor en ciencias de la salud (DeCS)*. Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (BIREME). <https://decs.bvsalud.org>
- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Marinho, A. P., Boing, L., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2017). Study of body image in professional dancers: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 23(4), 335-340. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172304162818>
- Cash, T. F. (2000). *Multidimensional body-self relations questionnaire's manual* (3rd ed.). Norfolk, VA: Old Dominion University.
- Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V., & Smith, S. (2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1950891>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)



- Doria, N., & Numer, M. (2022). Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance. *PLOS ONE*, *17*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247651>
- Fonseca, C. C., Thurm, B. E., Vecchi, R. L., & Gama, E. F. (2014). Ballroom dance and body size perception. *Perceptual and Motor Skills*, *119*(2), 495-503. <https://doi.org/10.2466/25.PMS.119c26z1>
- Gu, X., Zhang, T., & Smith, K. (2015). Psychosocial predictors of female college students' motivational responses: A prospective analysis. *Perceptual and Motor Skills*, *120*(3), 700-713. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.120v19x0>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Lee, T. C., Chiang, C. H., & Chu, C. L. (2019). Body image promotion program with a creative movement approach for female college students in Taiwan. *Mental Health and Prevention*, *13*, 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.01.004>
- Marschin, V., & Herbert, C. (2021). Yoga, dance, team sports, or individual sports: Does the type of exercise matter? An online study investigating the relationships between different types of exercise, body image, and well-being in regular exercise practitioners. *Frontiers in Psychology*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621272>
- Martínez-Ramírez, D. E., Camacho, E. J., Ibarra, M. L., García, J., & Flores, V. (2024). Sports performance in function of self-efficacy: A systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte*, *19*(61), 81–91. <https://doi.org/10.12800/ccd>
- National Library of Medicine. (2024). *Medical Subject Headings (MeSH)*. U.S. National Library of Medicine. <https://meshb.nlm.nih.gov/search>
- Page, M. J., McKenzie J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, A. E., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, E., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *71*, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n71>



- Park, S.-W., & Lee, S.-K. (2019). The effect of liberal dance class with reciprocal teaching method on physical self-efficacy, university life satisfaction of female college students. *Journal of the Korean Society for Wellness*, 14(4), 293-307. <https://doi.org/10.21097/ksw.2019.11.14.4.293>
- Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: Una revisión sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1), 9-20. <https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body* [La imagen y apariencia del cuerpo humano]. <https://ia803407.us.archive.org/2/items/schilder-paul.-the-image-and-appearance-of-the-human-body/Schilder%2C%20Paul.%20The%20image%20and%20appearance%20of%20the%20human%20body.pdf>
- Schroeder, K., Ratcliffe, S. J., Perez, A., Earley, D., Bowman, C., & Lipman, T. H. (2017). Dance for health: An intergenerational program to increase access to physical activity. *Journal of Pediatric Nursing*, 37, 29-34. 10.1016/j.pedn.2017.07.004.
- Xinyi, M., Zhongxin, J., & Zongqin, L. (2019). A study on the effect of momentum-oriented dance therapy group on body image of female college students. *Journal of Educational Psychology*, 50(3), 455-471. [https://doi.org/10.6251/BEP.201903\\_50\(3\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.201903_50(3).0004)
- Zhang, X., & Wei, Y. (2024). The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review. *Heliyon*, 10(15). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733>
- Zheng, C., & Ji, H. (2021). Analysis of the intervention effect and self-satisfaction of sports dance exercise on the psychological stress of college students. *Work*, 69(2), 637-649. <https://doi.org/10.3233/WOR-213505>

