

Revista del Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de
la Actividad Física y el Deporte de la Comunidad Valenciana

Número 41 -2025
e-ISSN: 2659-8930



Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión

*ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:
CIENCIA Y PROFESIÓN*

n° 41, 2025

e-ISSN: 2659-8930

Depósito Legal: V-2941-2001

Periodicidad: Anual 2025

Revista arbitrada e Catálogo Latindex

indizada y registrada en: ISOC (CINDOC)

DICE

Dialnet IN-RECS

SportDoc

Index Copernicus MIAR

Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión es una publicación plural y abierta y no se hace responsable de las opiniones expresadas por sus colaboradores.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiadoras, grabadoras sonoras, etc..., sin el permiso escrito del editor.

Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión nº 41, 2025

Edita: Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el deporte de la Comunidad Valenciana

Director de la Revista: Pablo Monteagudo Chiner (Col. 58.025)
 Directora del Comité Editorial: Ainoa Roldán Aliaga (Col. 56.381)
 Director del Comité Científico: Óscar Chiva Bartoll (Col. 61.362)

Miembros del Comité Científico:

<i>Área Dirección y Gestión Deportiva</i>		
Dr. Pepe Crespo	Universitat de València	Josep.crespo@uv.es
Dra. María Huertas González Serrano	Universitat de València	m.huertas.gonzalez@uv.es

<i>Área de Educación Física</i>		
Dr. Pere Molina	Universitat de València	juan.p.molina@uv.es
Dr. Manuel Monfort	Universitat de València	Manuel.monfort@uv.es
Dr. Carlos Pérez	U. Católica de Valencia	Carlos.perez@ucv.es
Dr. David González-Cutre Coll	U. Miguel Hernández	dgonzalez-cutre@umh.es
Dr. Alberto Gómez Marmol	Universidad de Murcia	Alberto.gomez1@um.es
Dr. Manuel Gómez López	Universidad de Murcia	mgomezlop@um.es
Dr. Carlos Capella Peris	Universitat Jaume I	capellac@uji.es
Dr. Vicente Miñana Signes	Universitat de València	vicente_minyana@hotmail.com

<i>Área de rendimiento deportivo</i>		
Dr. Rafael Martín Acero	Universidad de La Coruña	maracero@udc.es
Dra. Esther Blasco	U. Católica de Valencia	esther.blasco@ucv.es
Dr. Javier Raya González	Universidad Isabel I	rayagonzalezjavier@gmail.com
Dr. Rubén Maneiro Dios	U. Pontificia de Salamanca	rmaneirodi@upsa.es
Dra. Gema Torres Luque	Universidad de Jaén	gtluque@ujaen.es
Dr. Antonio García de Alcaraz	U. Politécnica de Madrid	antoniogadealse@gmail.com
Dr. Javier Villar Aura	Universitat de València	javier.villar.pf@hotmail.com
Dr. Giancarlo Condello	Università di Parma	giancarlo.condello@gmail.com
Dr. Francisco Pradas De la Fuente	Universidad de Zaragoza	franprad@unizar.es
Dra. Cristina Blasco-Lafarga	Universitat de València	m.cristina.blasco@uv.es

<i>Área Ejercicio Físico y Salud</i>		
Dr. Juan Tortosa	Universidad de Alicante	juan.tortosa@ua.es
Dr. Vicente Beltrán Carrillo	U Miguel Hernández de Elche	vbeltran@umh.es
Dr. Diego Moliner Urdiales	Universitat Jaume I	dmoliner@uji.es
Dra. Reyes Beltrán Valls	Universitat Jaume I	vallsm@uji.es
Dr. Pedro Ángel López Miñarro	Universidad de Murcia	palopez@um.es
Dr. Ernesto De la Cruz	Universidad de Murcia	erneslacruz@um.es
Dr. José Luis López Elvira	Universidad Miguel Hernández	jose.lopeze@umh.es
Dra. Ana Pablos Monzó	U. Católica de Valencia	Ana.pablos@ucv.es
Dra. Ana Cordellat Marzal	Universitat de València	Ana.Cordellat@uv.es

<i>Área Deporte Recreativo y Nutrición Deportiva</i>		
Dr. Juan Antonio Moreno	Universidad Miguel Hernández	j.moreno@umh.es
Dr. José Miguel Martínez Sanz	Universidad de Alicante	josemiguel.ms@ua.es
Dr. Sergio Calonje	Universidad Politécnica de Madrid	s.calonge@upm.com

<i>Área Psicología del Deporte</i>		
Dra. Antonia Pelegrín Muñoz	U. Miguel Hernández	apelegrin@umh.es
Dr. José Carlos Jaenes Sánchez	Universidad Pablo de Olavide	jcjaesan@upo.es
Dr. Félix Arbinaga Ibarzabal	Universidad de Huelva	felix.arbinaga@dpsi.uhu.es
Dr. David Peris del Campo	Universitat de València	davidperisdelpcampo@hotmail.com
Dra. Eva María León Zarceño	U. Miguel Hernández	eleon@umh.es
Dr. Roberto Ruiz Barquín	U. Autónoma de Madrid	Roberto.ruiz@uam.es
Dra. Alessandra De Maria	Università di Roma "Foro Italico"	alessandra.demaria@uniroma4.it

Redacción, administración y distribución:

Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunitat Valenciana. Calle Paseo el Rajolar, 5 acc. 46100 BURJASSOT (Valencia). Telf. 96.363.62.19 - Fax.: 96.364.32.70 info@colefcafev.com

**ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE: CIENCIA Y PROFESIÓN, N°41,
2025**

ARTÍCULOS.....	8
The ideal opponent from the perspective of the members of the judging panel. A multiple-case study of the early childhood education teaching profession.....	9
El opositor/a ideal desde la percepción de los miembros de los tribunales. Estudio de casos múltiple sobre el cuerpo de maestros/as de educación infantil.....	10
Psychological Benefits of Dance: A Systematic Review Following the PRISMA Protocol.....	30
Beneficios Psicológicos de la Danza: una Revisión Sistemática Siguiendo el Protocolo PRISMA.....	31
Origin of injuries in soccer players. Sleep as a key factor. Systematic Review.....	54
Origen de las lesiones deportivas. El sueño como factor clave. Revisión Sistemática	55
NORMAS PARA LOS COLABORADORES.....	70

ARTÍCULOS

**THE IDEAL OPPONENT FROM THE PERSPECTIVE OF THE MEMBERS OF THE
JUDGING PANEL. A MULTIPLE-CASE STUDY OF THE EARLY CHILDHOOD
EDUCATION TEACHING PROFESSION**

Autores: Vicente Miñana-Signes^{1*} , Manuel Monfort-Pañego² 

^{1*} IES Ferrer i Guàrdia. Calle Emilio Panach Ramos "Milo", 3, 46020, Valencia (España).

² Departamento de Didáctica de la Educación Física. Facultad de Magisterio. Universidad de Valencia. Av. dels Tarongers, 4, 46022, Valencia (España).

***Autor de correspondencia:** v.minanasignes@edu.gva.es

ABSTRACT

The teacher selection system through competitive exams remains controversial in Spain due to its weak alignment with actual teaching practice. This study analyzes the perceptions of examination board members regarding the current selection system for early childhood education teachers. A mixed-method approach was applied through an ad hoc questionnaire completed by 25 board members, selected by convenience sampling. Descriptive and content analyses were conducted. Evaluators especially valued coherence, innovation, and practical applicability. The oral defense of the teaching plan was identified as the most useful test, while the theoretical essay was perceived as overly rote-based. There was strong support for a unified syllabus and clearer grading criteria. Despite the small sample, findings reveal a shared vision about the weaknesses of the current model and a strong willingness for improvement based on evaluators' experiences. There is a clear need to reform the selection model towards fairer, more contextualized, and competency-based procedures.

Keywords: Early childhood education; professional perception; selective processes; teaching assessment; tribunal boards.

EL OPOSITOR/A IDEAL DESDE LA PERCEPCIÓN DE LOS MIEMBROS DE LOS TRIBUNALES. ESTUDIO DE CASOS MÚLTIPLE SOBRE EL CUERPO DE MAESTROS/AS DE EDUCACIÓN INFANTIL

RESUMEN

La selección del profesorado mediante oposiciones sigue siendo objeto de debate en España por su escasa alineación con el ejercicio profesional real. Este estudio analiza las percepciones de los miembros de tribunal sobre el actual sistema de oposiciones para el ingreso al cuerpo de maestros/as de Educación Infantil. Se empleó una metodología mixta con un cuestionario ad hoc distribuido a 25 miembros de tribunal mediante muestreo de conveniencia. Se combinaron análisis descriptivos con análisis cualitativo de contenido. Las personas evaluadoras valoraron especialmente la coherencia, innovación y aplicabilidad práctica de las propuestas. La defensa oral de la programación se identificó como la prueba más útil, frente al desarrollo teórico, considerado memorístico. Se manifestó de forma mayoritaria la necesidad de un temario unificado y criterios más claros de corrección. A pesar del tamaño limitado de la muestra, los resultados revelan una visión compartida sobre las carencias del sistema actual y una voluntad clara de mejora desde la experiencia evaluadora. Se constata la necesidad de reformular el modelo selectivo hacia procedimientos más equitativos, contextualizados y competenciales.

Palabras clave: Educación infantil; evaluación docente; percepción profesional; procesos selectivos; tribunales de oposición.

INTRODUCCIÓN

El éxito de la escuela y, por lo tanto, del aprendizaje de las personas depende directamente de la calidad del profesorado (Darling-Hammond, 2000; Rivkin et al., 2005). Según Barber y Mourshed (2007) “la calidad de un sistema educativo no puede ser mejor que la de su profesorado”. Por estas razones la selección de docentes es fundamental ya que la calidad de estos profesionales es una variable determinante sobre la calidad del sistema educativo (Aguilar-Parra et al., 2016; Ronfeldt et al., 2013).

En el caso de España, el sistema de acceso a la función pública docente se basa en un modelo centralizado de oposiciones, regulado por normativa estatal y autonómica. Este modelo establece convocatorias periódicas donde los aspirantes deben superar diferentes pruebas de carácter teórico, práctico y didáctico. Estas pruebas tienen como finalidad comprobar tanto los conocimientos específicos de la especialidad como la competencia pedagógica y la capacidad de intervención en contextos reales del aula.

Cada año, miles de personas se presentan a estos procesos selectivos para convertirse en funcionario/a docente. En la Comunidad Valenciana, por ejemplo, en la convocatoria de oposición de 2023 para el cuerpo de maestros, se ofertaron 548 plazas en la especialidad de Educación Infantil (493 de acceso libre y 55 para diversidad funcional) (Conselleria de Educación, Universidades y Empleo, 2023). Este elevado número de competidores ilustra el grado de competitividad existente, situación que agrava la inestabilidad profesional, precariedad laboral e incertidumbre de quienes no obtienen plaza, generando niveles altos de presión y estrés (González Calvo, 2020).

La escuela contemporánea se encuentra inmersa en un proceso continuo de transformación, impulsado por los profundos cambios sociales, tecnológicos y pedagógicos de las últimas décadas. Esta evolución exige tanto al profesorado en ejercicio como a las personas aspirantes a la función docente una constante actualización y mejora en su desarrollo profesional. Un claro ejemplo de este proceso es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Esta normativa responde a los desafíos del siglo XXI, alineándose con los objetivos estratégicos establecidos por la Unión Europea y la UNESCO para la década 2020-2030. En consecuencia, promueve una enseñanza orientada por competencias clave y específicas, y fomenta el uso de metodologías activas, inclusivas y participativas que respondan a las necesidades reales del alumnado.

Además, los efectos disruptivos de la pandemia por COVID-19, sumados a las aceleradas transformaciones tecnológicas y sociales, han puesto aún más de relieve la necesidad de replantear los enfoques tradicionales de enseñanza y evaluación. Todo ello refuerza la urgencia de que los docentes se adapten a entornos educativos caracterizados por la complejidad, la incertidumbre y el cambio constante (Harris & Jones, 2021; Reimers, 2021). No obstante, a pesar de los avances en los planes de formación inicial y continua del profesorado, el sistema de selección docente en España sigue anclado en modelos tradicionales que apenas han experimentado modificaciones significativas (Vicente-Búñez et al., 2018).

Tal y como afirma Santos (2010), en el sistema educativo español persiste un modelo de selección del profesorado centrado en la reproducción memorística de contenidos, otorgando mayor relevancia al conocimiento teórico que a las habilidades docentes. Esta visión remite a la reflexión de Schopenhauer, quien consideraba los libros

como la “memoria en papel de la Humanidad”, lo que plantea el interrogante de si resulta realmente necesario trasladar de manera literal todo ese acervo al propio individuo. En la misma línea, Cajal sostenía que se valora más a quien compone una biblioteca que a quien simplemente la transporta en su cabeza (Llopis & Morillas, 2005). Por tanto, los filtros para dilucidar cuál es el profesorado idóneo siguen respetando los mismos esquemas de hace siglos (Vicente-Bújez et al., 2018). Por estas razones, constantemente se cuestiona si las oposiciones realmente consiguen medir la calidad de las personas opositoras en dimensiones que sean realmente relevantes (Bagües, 2007).

En España, el sistema de ingreso en la función pública docente se lleva a cabo mediante las convocatorias de oposiciones en el marco de la Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), por la que se modifica la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOE), en su disposición adicional duodécima, y el Real decreto 276/2007, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes. En esta reglamentación se establece que la fase de oposición constará de dos pruebas. La primera de ellas tendrá por objeto la demostración de los conocimientos específicos de la especialidad a que se opte y constará de dos partes que serán valoradas conjuntamente: la parte A, que consiste en el desarrollo de un tema por escrito. Y la parte B, que consiste en la realización de una prueba práctica (supuestos prácticos) que permitirá comprobar que se posee una formación científica y un dominio de las habilidades técnicas correspondientes a la especialidad a que se opte. La segunda prueba tiene por objeto la comprobación de la aptitud pedagógica de la persona aspirante y su dominio de las técnicas necesarias para el ejercicio docente y consiste en la presentación de una programación didáctica y en la elaboración y exposición oral de una unidad didáctica.

Los profesores desempeñan un papel crucial en el sistema educativo. Son los principales encargados de involucrar a los estudiantes en las tareas escolares y promover su aprendizaje. En los centros educativos, los profesores/as constituyen el factor más importante que influye en el aprendizaje de los estudiantes (Rivkin et al., 2005).

Las funciones de las personas docentes son múltiples y pueden variar en función del nivel educativo y ámbito en el que se desarrolla la formación. Por otro lado, el tipo de profesional y persona también puede hacer que éstas varíen (Villafuerte et al., 2019). Sin embargo, nos vamos a centrar en las funciones generales propias de la familia profesional de la educación.

Perrenoud (2004), sintetiza las competencias esenciales del profesorado de primaria en un decálogo derivado de la formación continua de estos profesionales: organizar y animar situaciones de aprendizaje; gestionar la progresión de los aprendizajes; elaborar y hacer evolucionar dispositivos de diferenciación; implicar al alumnado en su propio proceso de aprendizaje y trabajo; trabajar en equipo; participar en la gestión de la escuela; informar e implicar a las familias; utilizar las nuevas tecnologías; afrontar los deberes y dilemas éticos de la profesión; y organizar su propia formación continua.

Por otro lado, resulta especialmente llamativo que, pese al gran número de personas implicadas en los procesos de acceso a la función docente, la investigación académica sobre los procedimientos selectivos y sobre el perfil de las personas opositoras sigue siendo escasa y fragmentada (Aguilar-Parra et al., 2016; Requena, 2007; Suárez et al., 2013; Vicente-Bújez et al., 2018). Los pocos estudios existentes señalan carencias

importantes tanto en la estructura del sistema de oposición como en su adecuación a las competencias profesionales realmente necesarias para ejercer la docencia. Por ejemplo, el trabajo de Requena (2007) reflexiona críticamente sobre el sistema de oposiciones a la docencia en España, planteando la necesidad de revisar sus fundamentos éticos y pedagógicos, así como su capacidad para seleccionar a profesionales comprometidos con la función social de la educación. En la misma línea, Suárez et al. (2013) analizan las metas personales y el nivel de compromiso de los opositores al cuerpo de maestros en la especialidad de Educación Primaria, revelando tensiones entre las motivaciones vocacionales y la presión instrumental de superar las pruebas. Por su parte, Vicente-Búñez et al. (2018), en un estudio sobre opositores de música y educación física, evidencian una desconexión entre los contenidos evaluados en los procedimientos selectivos y las competencias profesionales percibidas como esenciales para el ejercicio docente, como la creatividad, la capacidad de adaptación y la intervención educativa en contextos reales.

Estas investigaciones coinciden en señalar que el actual modelo de oposición no responde adecuadamente a los retos que plantea la educación actual, y subrayan la necesidad de replantear el sistema desde una perspectiva más competencial, ética y contextualizada. En este marco, resulta especialmente relevante analizar las percepciones de quienes integran los tribunales de oposición, dado que su experiencia directa aporta una visión privilegiada sobre las fortalezas y limitaciones del proceso selectivo.

A partir de esta premisa, el presente estudio persigue cuatro objetivos: (1) examinar la idoneidad del sistema de oposiciones y sus pruebas como mecanismo de acceso a la docencia en Educación Infantil; (2) identificar las competencias, habilidades y actitudes consideradas esenciales en una persona opositora o futura docente; (3) valorar la experiencia y necesidades formativas de los miembros de tribunal; y (4) recoger propuestas y recomendaciones para mejorar la preparación de los aspirantes y la equidad del proceso.

MÉTODO

Diseño de estudio

Este estudio adopta una metodología mixta, integrando enfoques cualitativos y cuantitativos.

Desde el punto de vista cualitativo, se aplicó un diseño de estudio de casos múltiples y transversal, según la clasificación propuesta por Crowe et al. (2011). Este enfoque resulta especialmente adecuado para el análisis en profundidad de fenómenos complejos dentro de su contexto real, y es recomendable en áreas donde el conocimiento previo es limitado (Yin, 2009). La elección de esta estrategia responde a la necesidad de explorar las percepciones y valoraciones de los miembros de tribunal sobre el proceso de selección docente en el cuerpo de maestros/as de Educación Infantil.

Concretamente, se trata de un estudio instrumental de casos múltiples, en el que los casos individuales (las personas entrevistadas) no son el foco principal del análisis, sino una vía para abordar una pregunta de investigación más amplia. Así, el interés del estudio radica en comprender de forma general las opiniones sobre la idoneidad del proceso selectivo, la validez de sus pruebas y el perfil que se considera ideal en una persona opositora. Esta aproximación metodológica permite identificar patrones

compartidos y divergencias entre los casos, lo que refuerza su validez y solidez interpretativa (Buchanan & Jones, 2010; Gustafsson, 2017; Mohajan, 2018).

Desde el enfoque cuantitativo, se incluyeron en el cuestionario diversas preguntas cerradas con escalas de valoración y opciones de respuesta dicotómicas o categóricas. Estas preguntas permitieron recopilar información estructurada sobre variables sociodemográficas, experiencia profesional, formación específica y autopercepción competencial de los miembros de tribunal. El diseño cuantitativo tuvo un carácter descriptivo y transversal, y su finalidad fue complementar la perspectiva cualitativa mediante el análisis de tendencias generales y la exploración de posibles asociaciones entre variables.

Participantes

La muestra final estuvo compuesta por 25 (71.4%; n= 35) miembros de tribunal del cuerpo de maestros/as de educación infantil de una provincia de la Comunidad Valenciana. Aunque el número de casos es limitado, se considera adecuado para un estudio exploratorio con enfoque cualitativo, permitiendo identificar patrones y recoger propuestas iniciales para mejorar el sistema de oposiciones. La edad media fue de 44.76 (DE= 8.50) años (Tabla 1). En relación al sexo 23 (92%) eran mujeres y 2 (8%) hombres. Esta distribución refleja de forma coherente la realidad del cuerpo docente en esta etapa educativa, caracterizada por una elevada presencia femenina. Según el Sistema Estatal de Indicadores de la Educación del Ministerio de Educación y Formación Profesional (2023), más del 95% del profesorado en la etapa de Educación Infantil en España son mujeres, una tendencia consolidada desde hace décadas en este nivel educativo.

Tabla 1. Distribución de los grupos de edad.

Grupo de edad	n	%
25 - <30	1	4%
30 - <35	1	4%
35 - <40	5	20%
40 - <45	6	24%
45 - <50	6	24%
50 - <55	2	8%
55 - <60	3	12%
60 - <65	1	4%

Las personas participantes fueron reclutadas durante las oposiciones de junio de 2022. Las personas participantes en la investigación fueron seleccionadas por un proceso de muestreo no probabilístico de conveniencia en el mismo centro educativo donde se celebraban las oposiciones.

Cabe destacar que, para mantener el anonimato de las 25 personas entrevistadas en este trabajo, se asignó un código a cada una de ellas, en función del orden en el que se realizaron las encuestas: E1 (Encuesta número 1), E2 (Encuestada número 2), hasta E25 (Encuestada número 25).

Todas las personas entrevistadas eran maestras y maestros mayores de edad y manifestaron participar de forma voluntaria en el estudio.

Instrumento

El instrumento de recogida de información fue diseñado ad hoc para este estudio y se estructuró en dos bloques principales: uno cuantitativo y otro cualitativo.

El bloque cuantitativo incluía una batería de preguntas cerradas destinadas a recabar información sociodemográfica y profesional de las personas participantes. Entre las variables contempladas se encontraban el sexo, el año de nacimiento, el nivel de formación académica, los años de experiencia docente y como funcionario/a de carrera, así como la experiencia en el ejercicio de cargos directivos. Asimismo, se solicitó información sobre el modo de designación como miembro del tribunal (sorteo, designación, voluntariedad u otras vías) y el rol desempeñado en el mismo (presidencia, secretaría, vocalía u otros).

El bloque cualitativo estuvo compuesto por 15 preguntas abiertas y una cuantitativa (la pregunta número 4), distribuidas en ocho categorías temáticas previamente definidas, con el objetivo de explorar de forma profunda y contextualizada las percepciones y valoraciones de los miembros de tribunal sobre el proceso selectivo. Las categorías y preguntas incluidas fueron las siguientes:

FORMACIÓN

1. *¿Considera que es importante formar a los miembros de tribunales para desempeñar sus funciones?*
2. *¿Tiene experiencia como miembro de tribunales en oposiciones de educación? ¿Años?*
3. *¿Ha recibido formación específica para el ejercicio de miembro de tribunal?*
4. *Del 1 al 5, siendo el 1 muy deficiente y el 5 excelente, ¿cómo considera su grado de habilidades y destrezas para ejercer como miembro de tribunal?*

SISTEMA DE OPOSICIONES

5. *¿Cree que es necesario pasar por un proceso de oposición para acceder al ejercicio de la docencia? ¿Por qué?*
6. *De todas las pruebas que se plantean en el proceso de oposición, ¿cuál es la que considera más efectiva y cuál la que menos (en el caso de que las haya)? ¿Por qué?*

SELECCIÓN

7. *En un concurso-oposición como el de la ORDEN 45/2021, de 28 de diciembre, ¿cree que se escoge a los/as mejores docentes? ¿Por qué?*

HABILIDADES Y CAPACIDADES DEL OPOSITOR/A

8. *En base a su experiencia, ¿qué cree usted que debe tener un buen opositor/a?*
9. *¿Qué habilidades y capacidades destacaría de un buen/a opositor/a o futuro funcionario/a de carrera de Ed. Infantil?*

DESARROLLO DE PRUEBAS

10. *¿Qué aspectos considera más claves en la prueba de desarrollo del tema? Es decir, ¿qué aspectos cree que determinan que un examen esté bien desarrollado?*
11. *¿Qué aspectos cree que determinan que un examen tenga una buena nota 8-9 o una nota excelente de 10?*
12. *¿Qué aspectos destacaría como más relevantes en la prueba práctica?*
13. *¿Qué aspectos considera más clave en la prueba de defensa de una programación didáctica?*
14. *¿Es posible apreciar y diferenciar a los opositores/as que han preparado la oposición de los que no le han dedicado tiempo suficiente? ¿Por qué?*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

15. *¿Cree conveniente que los miembros de tribunal deberían disponer de un temario unificado/ estándar/ oficial para corregir las distintas pruebas planteadas en la oposición? ¿Por qué?*

CONSEJOS

16. *¿Qué recomendaciones les daría a los opositores/as para afrontar con éxito la preparación del concurso-oposición?*

Recogida de datos

Los datos de los instrumentos cuantitativos y cualitativos fueron recogidos por medio de una encuesta preparada ad hoc durante el mes de julio de 2022, una vez finalizado todo el proceso de selección de candidatos/as y correcciones de exámenes y pruebas de la oposición. La misma se facilitó de forma telemática a través de un enlace Google Forms®.

Análisis

El análisis de los datos siguió un enfoque mixto. Para las preguntas de tipo cuantitativo se aplicaron procedimientos básicos de estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias) y se utilizó la prueba de chi-cuadrado para contrastar relaciones entre variables categóricas. Para el análisis cualitativo, se empleó el enfoque de análisis de contenido propuesto por García, Gil y Rodríguez (1994), adaptado al tratamiento de información proveniente de cuestionarios abiertos. El procedimiento se desarrolló en siete fases:

1. Segmentación en unidades de significado: En primer lugar, se realizó una lectura comprensiva y reiterada de todas las respuestas recogidas. A continuación, se procedió a la segmentación del corpus textual en unidades de significado, tomando como criterio básico la autonomía semántica de cada oración o fragmento coherente. Esta fase fue realizada de forma manual por dos investigadores/as de forma independiente.
2. Reducción de datos y categorización: Tras la segmentación, se aplicó un proceso de reducción de datos que consistió en identificar patrones y recurrencias en las respuestas. Se generó un sistema de categorías y

subcategorías emergentes a partir del análisis inductivo del contenido. Las categorías fueron revisadas y refinadas de forma iterativa en sucesivas rondas de codificación. La categorización inicial fue propuesta por un investigador y contrastada por un segundo miembro del equipo. En caso de discrepancia, se discutió hasta alcanzar un consenso.

3. Codificación: A cada categoría y subcategoría se le asignó un código alfanumérico y un color distintivo con el objetivo de facilitar el análisis y la representación visual de los datos. Esta codificación fue aplicada posteriormente a todo el corpus textual mediante revisión manual.
4. Agrupamiento y síntesis: Las unidades de significado codificadas fueron agrupadas bajo sus respectivas categorías y subcategorías. Este proceso permitió organizar los datos de forma sistemática, facilitando la identificación de regularidades y excepciones, así como la interpretación de las respuestas en relación con los objetivos del estudio.
5. Elaboración del esquema conceptual: Se construyó un esquema conceptual que recoge de manera jerárquica y visual la estructura general del análisis, con las metacategorías, categorías, subcategorías y códigos correspondientes. Este esquema sirvió de base para la redacción de los resultados e interpretación posterior.
6. Triangulación y validación interna: Para garantizar la fiabilidad del análisis, se aplicó un proceso de triangulación de investigadores. Un tercer miembro del equipo revisó de forma independiente el sistema de categorías propuesto y su adecuación a las unidades de significado. Las diferencias fueron debatidas y se alcanzó una versión final consensuada.
7. Interpretación y obtención de resultados: Finalmente, se procedió a la elaboración del informe de resultados, fundamentado en la comparación, contraste y contextualización de las categorías establecidas. La interpretación se realizó considerando tanto la frecuencia de aparición como la profundidad y riqueza de las aportaciones realizadas por los participantes.

RESULTADOS

El análisis de los datos se realizó mediante un enfoque mixto, combinando el análisis cualitativo de las respuestas abiertas del cuestionario con un análisis cuantitativo descriptivo e inferencial. Esta estrategia metodológica mixta ha permitido obtener una comprensión más profunda, completa y contextualizada de la percepción de los miembros de tribunal sobre el proceso selectivo para el ingreso al cuerpo de maestros/as de Educación Infantil.

Por una parte, los resultados cualitativos se organizaron en cinco grandes bloques temáticos emergentes, definidos a partir del análisis de contenido: (1) factores clave en la evaluación de los exámenes; (2) aspectos fundamentales en la prueba práctica; (3) elementos relevantes en la defensa de la programación didáctica; (4) percepción sobre la

necesidad de un temario unificado; y (5) recomendaciones para afrontar con éxito el proceso selectivo. Cada uno de estos bloques se desglosó en subcategorías específicas, basadas en unidades de significado extraídas directamente del discurso de las personas entrevistadas. Este sistema de categorización fue posteriormente codificado y visualizado para facilitar su análisis e interpretación.

En la tabla 2 se recoge el esquema detallado con las categorías y subcategorías clave identificadas, junto con su codificación correspondiente. Este marco analítico permitió sistematizar la información cualitativa y generar patrones comunes en las valoraciones del tribunal.

Paralelamente, se analizaron las respuestas a las preguntas cerradas de carácter cuantitativo incluidas en el cuestionario. Estas permitieron contextualizar las opiniones de las personas participantes y proporcionar una caracterización sociodemográfica y profesional de la muestra, así como explorar percepciones globales sobre aspectos clave del proceso de oposición.

Tabla 2. Categorías y subcategorías clave que reflejan la percepción de los tribunales

1. Factores en un examen
1.1. Claridad y estructura del contenido → Código: CEC
1.2. Originalidad e innovación → Código: OI
1.3. Relación con la práctica educativa → Código: RPE
2. Aspectos clave en la prueba práctica
2.1. Adaptación a la realidad del aula → Código: ARA
2.2. Inclusión y atención a la diversidad → Código: IAD
2.3. Creatividad e innovación → Código: CI
3. Aspectos clave en la defensa de la programación didáctica
3.1. Comunicación efectiva → Código: CE
3.2. Innovación y fundamentación teórica → Código: IFT
3.3. Seguridad y actitud → Código: SA
4. Opinión sobre la necesidad de un temario unificado
4.1. Unificación de criterios → Código: UC
4.2. Evitar desigualdades entre tribunales → Código: EDT
4.3. Flexibilidad en el desarrollo de los temas → Código: FDT
5. Recomendaciones para la preparación del concurso-oposición
5.1. Conocimientos y actualización constante → Código: CAC
5.2. Confianza y seguridad en la exposición → Código: CSE
5.3. Personalización y originalidad → Código: PO
5.4. Vinculación con la realidad educativa → Código: VRE

Datos sociodemográficos.

Esta variable describió las características personales profesionales de los participantes en los tribunales de selección sobre los miembros de tribunal como por ejemplo estudios, experiencia profesional, etc. Según podemos observar en la tabla 3, la mayoría de los miembros de tribunal tenían una formación universitaria de tres años (diplomatura de maestro/a de educación infantil), más de diez años de experiencia en el ejercicio de la profesión, siendo tres de ellas funcionarias/os de carrera desde hace tres años, y que la mayoría habían sido seleccionadas/os por sorteo, entre otros factores.

Tabla 3. Datos sociodemográficos de los miembros de tribunal participantes.

Estudios	n	%
Diplomatura	22	88%
Licenciatura	1	4%
Grado	1	4%
Otro	1	4%
Años de experiencia en la docencia	n	%
5 años o menos	1	4%
De 6 a 10 años	2	8%
De 11 a 15 años	7	28%
16 o más años	15	60%
Años de experiencia como funcionario de carrera	n	%
5 años o menos	3	12%
De 11 a 15 años	10	40%
16 o más años	12	48%
Experiencia en el ejercicio de cargos directivos	n	%
Sí	3	12%
No	22	88%
Ha sido seleccionado/a como miembro de tribunal por:	n	%
Sorteo	16	64%
Designación	5	20%
Voluntariamente	4	16%
¿Qué cargo ocupa como miembro de tribunal?	n	%
Presidente/a	7	100%
Secretario/a	5	71,4%
Vocal	13	87%

n: frecuencia; %: porcentaje

Experiencia profesional.

En relación con la variable de la experiencia que poseían las personas miembros de tribunal, solo seis personas (24%) contestaron que habían participado previamente en procesos de selección como éste, mientras diecinueve personas (76%) contestaron que no, siendo esta su primera participación como miembros de tribunal.

Formación específica.

En relación a la formación específica recibida como miembros de tribunal previamente al proceso de selección, trece personas (52%) contestaron que sí que la habían recibido mientras que doce personas (48%) contestaron que no. En la tabla 4, se puede observar cómo valoraron las personas participantes como miembros de tribunal sus habilidades y destrezas para ejercer sus funciones en dicho proceso.

Tabla 4. Autovaloración de las habilidades y destrezas para ejercer como miembro de tribunal.

Del 1 al 5, siendo el 1 muy deficiente y el 5 excelente, ¿cómo considera su grado de habilidades y destrezas para ejercer como miembro de tribunal?	n	%
Deficiente	1	4%
Normal	10	40%
Buena	12	48%
Excelente	2	8%

n: frecuencia; %: porcentaje

El análisis cualitativo realizado sobre las respuestas obtenidas en el cuestionario abierto ha permitido identificar diversas categorías y subcategorías clave en relación con la percepción de los tribunales sobre los exámenes, la prueba práctica, la defensa de la programación didáctica y la necesidad de un temario unificado. A continuación, se presentan los resultados organizados según las categorías establecidas (tabla 2).

Las citas seleccionadas en el apartado de resultados tienen un carácter ilustrativo de las principales categorías identificadas durante el análisis. Se eligieron por su capacidad para sintetizar los discursos predominantes, reflejar diversidad de enfoques y aportar riqueza conceptual en torno a las competencias y percepciones valoradas por los tribunales.

1. Factores percibido como clave para el desarrollo de las pruebas

1.1. Claridad y estructura del contenido

Los entrevistados coincidieron en que una de las claves para obtener una buena calificación (9-10) es la claridad en la exposición de las ideas y la coherencia en el desarrollo de los contenidos. Como destacó un entrevistado:

"Un examen de 10 brilla desde el inicio hacia el final. Buena introducción, buen desarrollo y buen final" (E12).

Además, se valoró positivamente la presencia de una estructura bien definida:

"Tener una introducción que avance lo que va a decir, una buena estructura y presentación del tema, una conclusión original, mencionar legislación y autores actuales y decir toda la teoría relativa al tema escogido" (E18).

1.2. Originalidad e innovación

Muchos entrevistados resaltaron la importancia de la creatividad y la diferenciación con respecto al resto de exámenes:

"Que se diferencie del resto. Que aporte algo nuevo" (E6).

"Que sea diferente, innovador" (E3).

1.3. Relación con la práctica educativa

Se subrayó que los exámenes de mayor calificación no solo deben demostrar conocimientos teóricos, sino también vincularlos con la realidad educativa:

"Entre otros aspectos además de desarrollar los conceptos más relevantes, demostrar tu práctica docente" (E8).

"El desarrollo y explicación del tema, aportando ejemplos, autores e investigaciones" (E9).

2. Aspectos clave en la prueba práctica

2.1. Adaptación a la realidad del aula

Se destacó la importancia de que la prueba práctica tenga una aplicabilidad real en el contexto educativo:

"Que se ajuste a la realidad del aula e innovación" (E2).

"La aplicabilidad a la realidad del aula" (E10).

2.2. Inclusión y atención a la diversidad

La inclusión fue mencionada como un aspecto esencial en la prueba práctica:

"Inclusión, saber conquistar con actividades apropiadas y adaptadas a todos los alumn@s. No apartar a l@s que más lo necesitan" (E4).

"Que la propuesta práctica dé respuesta a la inclusión" (E25).

2.3. Creatividad e innovación

Se valoró positivamente la originalidad y la propuesta de actividades innovadoras:

"Actividades motivadoras, creativas e innovadoras" (E6).

"Originalidad y saber ligar bien cada punto del que habla, con coherencia y con el máximo rigor científico" (E13).

3. Aspectos clave en la defensa de la programación didáctica

3.1. Comunicación efectiva

La habilidad para transmitir el contenido de manera clara y convincente fue uno de los puntos más destacados:

"Saber captar la atención del tribunal y decir los puntos claves de la defensa" (E13).

"Capacidad de transmitir y defender tu propuesta. Reflejar el trabajo que recoge tu programación" (E25).

3.2. Innovación y fundamentación teórica

Se valoró la inclusión de metodologías actuales y teorías pedagógicas con peso en la educación actual:

"Unidades didácticas coherentes y viables, con propuestas innovadoras que se fundamenten en las teorías, corrientes y metodologías con peso actualmente" (E15).

"Trabajar con pedagogías activas, ser innovador y original" (E18).

3.3. Seguridad y actitud

Los entrevistados destacaron la importancia de la seguridad y la confianza durante la exposición:

"Que muestre seguridad, que no se haga muy teórico, sino que realmente se exprese la realidad en el aula" (E24).

"La actitud del opositor" (E16).

4. Opinión sobre la necesidad de un temario unificado

4.1. Unificación de criterios

La mayoría de los entrevistados considera conveniente disponer de un temario oficial, estandarizado y común para todos los tribunales de oposición. Según señalaron, esta medida permitiría homogeneizar los criterios de corrección, reducir la variabilidad entre tribunales y favorecer una evaluación más objetiva. Entre los argumentos más recurrentes se encuentran: "Para que la corrección fuera más justa" (E7), "Para unificar criterios entre todos los tribunales" (E10) o "Porque cada academia prepara un temario diferente y no podemos tenerlos todos en cuenta" (E5). También se destacó que un temario común facilitaría el uso de instrumentos más estructurados, como rúbricas, y contribuiría a una mayor transparencia en el proceso: "Para evitar que tomen como referencia el de una determinada academia/as y no valoren positivamente lo que no cumpla con ello" (E15).

4.2. Flexibilidad en el desarrollo de los temas

Un número reducido de participantes manifestó su desacuerdo con la implantación de un temario unificado. Argumentaron que esta medida podría limitar la creatividad y la diversidad de enfoques, señalando la importancia de que cada opositor personalice su tema: “Cada opositor tiene que personalizar su tema” (E12) o “Creo mejor en poder validar diferentes maneras de desarrollar un tema” (E21).

5. Recomendaciones para la preparación del concurso-oposición

5.1. Conocimientos y actualización constante

Los entrevistados enfatizaron la importancia de la formación continua y la actualización en nuevas metodologías:

"Que se actualicen y se preparen teniendo en cuenta el nuevo currículum" (E3).

"Estudio y formación en las nuevas corrientes pedagógicas" (E15).

5.2. Confianza y seguridad en la exposición

La seguridad en uno mismo y la confianza durante las pruebas fueron aspectos recurrentemente mencionados:

"Tranquilidad, aunque es difícil. Y que confíen en ellos/as mismos/as" (E5).

"Explicar todos los apartados haciéndolos suyos" (E11).

5.3. Personalización y originalidad

Se aconsejó que los opositores personalicen sus respuestas y eviten replicar modelos estándar:

"Ser únicos, no copias. Ya son excelentes, pero lo han de demostrar delante de personas que un día también estuvieron en su lugar" (E4).

"Preparar y personalizar las programaciones" (E7).

5.4. Vinculación con la realidad educativa

Finalmente, se resaltó la importancia de relacionar los conocimientos teóricos con la práctica real en el aula:

"Tener experiencia real en un aula y estudiar con un preparador que esté actualizado" (E18).

"Calma y centrarse en la realidad" (E10).

Identificación de las personas preparadas

En la pregunta 14, la mayoría (64%, $n = 16$) consideró que era bastante probable identificar a las personas opositoras bien preparadas, mientras que un 28% ($n = 7$) afirmó que siempre se detecta esta diferencia. Solo un 8% ($n = 2$) respondió que a veces es posible distinguir entre ambas, y ninguna persona manifestó que no se pudiera detectar esa diferencia.

Con el objetivo de analizar si la experiencia previa como miembro de tribunal influía en esta percepción, se realizó una prueba de chi-cuadrado de razón de máxima verosimilitud para explorar la relación entre dos variables: la experiencia del evaluador/a en tribunales y su capacidad percibida para identificar opositores/as bien preparados. Los resultados de esta prueba no mostraron una asociación estadísticamente significativa, $X^2(2, N = 25) = 1.05$, $p = .593$, con un valor de V de Cramer de 0.20. Esto indica que tener más o menos experiencia como miembro de tribunal no se relaciona significativamente con la percepción de que sea más fácil o difícil detectar si una persona opositora está bien preparada. En otras palabras, tanto los miembros más experimentados como los noveles coinciden en su capacidad para distinguir, en términos generales, a quienes han afrontado el proceso con una preparación sólida. Esto refuerza la idea, mencionada también en las respuestas cualitativas, de que ciertos indicadores —como la seguridad en la exposición, la originalidad de las propuestas o la coherencia en el discurso— permiten intuir fácilmente el grado de preparación del aspirante, más allá del perfil del evaluador.

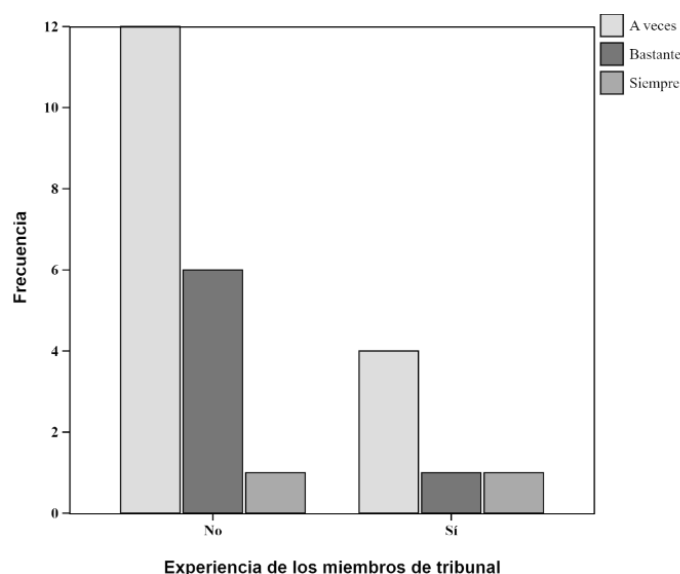


Figura 1. Experiencia del tribunal e identificación de la preparación de personas opositora.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio, fruto de una metodología mixta basada en el análisis cualitativo de contenido y el análisis cuantitativo descriptivo, han permitido una aproximación rica y compleja a las percepciones de los miembros de tribunal sobre el proceso de selección para el ingreso al cuerpo de maestros/as de Educación Infantil. Esta combinación de técnicas ha facilitado no solo la interpretación de los discursos de los participantes, sino también su contextualización a partir de los datos sociodemográficos y profesionales de la muestra.

El análisis cualitativo estructurado en torno a cinco bloques temáticos ha revelado aspectos clave del proceso selectivo. En primer lugar, se ha constatado que la claridad estructural, la coherencia argumentativa, la originalidad y la vinculación con la práctica educativa son percibidas por los participantes como dimensiones altamente valoradas en el desarrollo del tema teórico y las demás pruebas escritas. Estas conclusiones coinciden con lo argumentado por Darling-Hammond (2000; 2017) y Biesta (2015), quienes subrayan la necesidad de superar modelos memorísticos para centrarse en la capacidad del docente de conectar teoría y práctica.

En la prueba práctica, la aplicabilidad de las propuestas, su enfoque inclusivo y su creatividad fueron identificadas como elementos diferenciales. La defensa de la programación, por su parte, fue señalada como una prueba clave para evaluar la competencia pedagógica, la innovación metodológica y la seguridad comunicativa del aspirante. Este hallazgo apoya la idea de que las pruebas prácticas permiten aproximarse con mayor realismo al perfil competencial del futuro docente (Van der Lans, Rikkert M et al., 2018).

Esta propuesta cobra especial sentido ante la creciente demanda social y académica de incorporar instrumentos más alineados con la práctica profesional real. Las respuestas, aunque en apariencia simples, revelan una visión compartida sobre las carencias del modelo actual y una voluntad clara de mejora desde la experiencia evaluadora directa.

Además, el estudio evidenció una percepción mayoritaria sobre la necesidad de establecer un temario oficial o unificado. Esta demanda de homogeneización responde al deseo de una mayor equidad entre tribunales y una reducción de la subjetividad en la corrección, aunque una parte de los entrevistados insistió en mantener márgenes de personalización como vía para fomentar la creatividad. Este debate refleja tensiones no resueltas entre estandarización y flexibilidad en los procesos selectivos (Bagües, 2007; Sánchez-Tarazaga & Matarranz, 2023).

Un hallazgo especialmente revelador ha sido la alta capacidad atribuida a los tribunales para identificar a las personas opositoras que se han preparado adecuadamente. La mayoría consideró que existen indicadores claros —como la seguridad, la originalidad o la coherencia— que permiten distinguir entre candidatos/as preparados/as y aquellos/as que no lo están. El análisis cuantitativo confirmó que esta percepción no varía significativamente en función de la experiencia previa como miembro de tribunal, lo que sugiere una cierta convergencia en los criterios de evaluación implícitos.

En cuanto al perfil ideal del opositor/a, los resultados indican que este debe combinar conocimientos actualizados, capacidad para contextualizar su propuesta educativa, vocación docente, empatía, habilidades comunicativas y pensamiento crítico. Estas competencias están en línea con los principios establecidos por la Comisión Europea (2005) sobre las cualificaciones docentes, que abogan por un perfil profesional altamente cualificado, comprometido con el aprendizaje permanente, colaborativo y capaz de adaptarse a nuevos retos. Asimismo, los informes SHAPE de la British Academy refuerzan esta visión, destacando la relevancia de habilidades como el pensamiento creativo y estratégico en profesiones centradas en las ciencias sociales y humanas, como la docencia (Sánchez-Tarazaga & Matarranz, 2023).

Como han señalado Reimers (2021) y Harris & Jones (2021), los rápidos cambios sociales, tecnológicos y educativos —acelerados por la pandemia— exigen un replanteamiento de los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación. A pesar de estos desafíos, los sistemas de selección como el español no han evolucionado con la misma rapidez, manteniendo estructuras tradicionales que no siempre permiten valorar las competencias que hoy son clave para la calidad educativa (Vicente-Bújez et al., 2018).

Los resultados obtenidos en este estudio también invitan a reflexionar sobre el papel de los miembros de tribunal como agentes evaluadores. Aunque más de la mitad afirmaron no haber recibido formación específica para desempeñar este rol, la mayoría se autovaloró con una competencia buena o excelente. Esto sugiere la necesidad de establecer mecanismos formativos estables para garantizar una evaluación rigurosa y alineada con los principios de equidad y justicia.

Este trabajo, centrado exclusivamente en la perspectiva de los tribunales y no en la de los opositores, aporta una mirada inédita sobre un componente esencial del sistema de acceso a la función pública docente. Su principal contribución reside en visibilizar las expectativas, criterios y valoraciones de quienes ocupan el rol de evaluadores, a menudo invisibilizados en la literatura académica.

En definitiva, los resultados de esta investigación contribuyen al corpus de conocimiento sobre selección docente, aportando una perspectiva poco explorada como es la del evaluador/a, que resulta clave para avanzar hacia procesos más justos, consistentes y coherentes con las exigencias del contexto educativo contemporáneo. El conocimiento generado permite orientar la mejora de los procedimientos selectivos y proporcionar pautas útiles para la preparación de futuros aspirantes, al tiempo que refuerza la necesidad de diseñar políticas de formación y evaluación docente más coherentes con las demandas del contexto actual.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra y su carácter localizado en una provincia de la Comunidad Valenciana limita la generalización de los resultados. Asimismo, la naturaleza cualitativa del cuestionario abierto puede dar lugar a respuestas con diferente nivel de profundidad, lo que condiciona el análisis. Otra limitación se refiere a la ausencia de triangulación con la perspectiva de los propios opositores/as o de los preparadores, lo que podría haber enriquecido la comprensión del fenómeno.

De cara a futuras investigaciones, se considera necesario ampliar la muestra a diferentes comunidades autónomas y especialidades docentes para contrastar similitudes y diferencias. También sería pertinente diseñar estudios longitudinales que analicen la relación entre el rendimiento en las oposiciones y el desempeño profesional posterior, así como explorar el impacto de nuevas herramientas de evaluación más contextualizadas, como la microenseñanza o la observación en centros educativos. Estas líneas de investigación permitirán avanzar hacia un modelo de selección más robusto, justo y alineado con las demandas del contexto educativo actual.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio ponen de manifiesto que el actual sistema de selección de docentes en el cuerpo de maestros/as de Educación Infantil, aunque necesario y valorado como mecanismo de acceso a la función pública, requiere una revisión en profundidad que permita mejorar su equidad, validez y adecuación a las demandas reales del ejercicio profesional. La percepción de los miembros de tribunal aporta una mirada privilegiada y poco explorada hasta ahora, que revela tanto las fortalezas como las debilidades del modelo vigente.

La defensa de la programación didáctica y la exposición oral son consideradas herramientas eficaces para evaluar las competencias pedagógicas del aspirante, mientras que las pruebas teóricas memorísticas son percibidas como poco representativas de la práctica docente. En este sentido, se evidencia la necesidad de avanzar hacia métodos de evaluación más contextualizados, prácticos y centrados en las habilidades reales que requiere la profesión docente.

Además, el perfil del opositor/a ideal, tal como ha sido descrito por los evaluadores, se aleja del simple dominio teórico y pone en valor la creatividad, la capacidad de adaptación, la vocación, la empatía, la comunicación y la reflexión pedagógica. Todo ello coincide con los marcos internacionales actuales sobre la profesionalización docente y refuerza la importancia de formar y seleccionar educadores capaces de responder a la complejidad de la enseñanza del siglo XXI.

Finalmente, este trabajo no solo contribuye a enriquecer el conocimiento sobre los procesos de oposición en el ámbito educativo, sino que también ofrece recomendaciones aplicables para mejorar su diseño, desarrollo y evaluación. Apostar por un sistema más justo, riguroso y alineado con la realidad educativa es clave para garantizar que el acceso a la docencia esté en manos de quienes mejor pueden acompañar y transformar los aprendizajes del alumnado.

REFERENCIAS

- Aguilar-Parra, J. M., Alvarez Hernández, J., & Lorenzo Torrecillas, J. J. (2016). Estudio sobre las pruebas de la oposición de acceso a la función pública docente: Variables influyentes en cada fase de la oposición. *Educación XXI: Revista De La Facultad De Educación*, 19(1), 357-379. 10.5944/educXXI.14477
- Bagües, M. F. (2007). Las oposiciones: análisis estadístico. *Jueces Para La Democracia*, 59, 25-35.
- Barber, M., & Mourshed, M. (2007). How the world's best performing systems come out on top. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/17300>
- Biesta, G. J. (2015). *Good education in an age of measurement: Ethics, politics, democracy*. Routledge.
- Buchanan, J., & Jones, M. L. (2010). The efficacy of utilising Nvivo for interview data from the electronic gaming industry in two jurisdictions.
- Conselleria de Educación, Universidades y Empleo. (2023, 19 de diciembre). Orden 11/2023, de 19 de diciembre, de la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo, por la que se convoca procedimiento selectivo de concurso-oposición para ingreso en el cuerpo de maestros y procedimiento para la adquisición de nuevas especialidades por personal funcionario del mismo cuerpo (Núm. 9750, 21.12.2023). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*.
- Crowe, S., Cresswell, K., Robertson, A., Huby, G., Avery, A., & Sheikh, A. (2011). The case study approach. *BMC Medical Research Methodology*, 11(1), 1-9.
- Darling-Hammond, L. (2000). Teacher quality and student achievement. *Education Policy Analysis Archives*, 8, 1. [rg/10.14507/epaa.v8n1.2000](https://doi.org/10.14507/epaa.v8n1.2000)
- Darling-Hammond, L. (2017). Teacher education around the world: What can we learn from international practice? *European Journal of Teacher Education*, 40(3), 291-309.
- European Commission, E. C. (2005). *Common European principles for teacher competences and qualifications*. Retirado Em, 1, 2005.
- García Jiménez, E., Gil Flores, J., & Rodríguez Gómez, G. (1994). Análisis de datos cualitativos en la investigación sobre la diferenciación educativa. *Revista De Investigación Educativa*, 23, 179-213.,
- González Calvo, G. (2020). “Sin luz al final de mi túnel”: un enfoque narrativo en torno al profesorado interino de educación física de larga duración. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*,
- Gustafsson, J. (2017). Single case studies vs. multiple case studies: A comparative study.
- Harris, A., & Jones, M. (2021). Leading in disruptive times: a spotlight on assessment. *School Leadership & Management*, 41(3), 171-174.
- Jiménez, B. (1996). Los formadores. *Educar*, (20), 13-27.
- Llopis, B., & Morillas, D. (2005). La higiene mental y las oposiciones. *Ars Medica*, 4, 268-289.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2023). *Sistema Estatal de Indicadores de la Educación 2023*. Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- Mohajan, H. K. (2018). Qualitative research methodology in social sciences and related subjects. *Journal of Economic Development, Environment and People*, 7(1), 23-48.
- Perrenoud, P. (2004). *Diez nuevas competencias para enseñar*. Graó Barcelona.
- Reimers, F. (2021). Educación y COVID-19: Recuperarse de la pandemia y reconstruir mejor. *Serie Prácticas Educativas*, Nro, 34

- Requena, M. d. M. (2007). Reflexiones en torno al sistema de oposiciones a la docencia primaria en España y las funciones éticas de los docentes. *Cuestiones Pedagógicas. Revista De Ciencias De La Educación*, (18), 301-324.
- Rivkin, S. G., Hanushek, E. A., & Kain, J. F. (2005). Teachers, schools, and academic achievement. *Econometrica*, 73(2), 417-458.
- Ronfeldt, M., Reininger, M., & Kwok, A. (2013). Recruitment or preparation? Investigating the effects of teacher characteristics and student teaching. *Journal of Teacher Education*, 64(4), 319-337. 10.1177/0022487113488143
- Sánchez-Tarazaga, L., & Matarranz, M. (2023). El perfil competencial docente en la política educativa de la Unión Europea. *Revista De Educación*, 399, 131-157.
- Santos, M. A. (2010). La formación del profesorado en las instituciones que aprenden. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 24(2), 175-200.
- Suárez, J. M., Rubio, V., Antúnez, R., & Fernández, A. P. (2013). Metas y Compromiso de los opositores al cuerpo de maestros en la especialidad de Educación Primaria. *Revista De Investigación Educativa*, 31(1), 77-92. rg/10.6018/rie.31.1.139661
- Tejada Fernández, J. (2009). Competencias docentes. Profesorado. *Revista De Currículum Y Formación De Profesorado*, 13(2)
- Van der Lans, Rikkert M, Van de Grift, Wim JCM, & van Veen, K. (2018). Developing an instrument for teacher feedback: using the rasch model to explore teachers' development of effective teaching strategies and behaviors. *The Journal of Experimental Education*, 86(2), 247-264.
- Vicente-Bújez, M. R., Vicente-Bújez, A., & Vicente Bujez, M. R. (2018). Percepción de competencias profesionales en los procedimientos selectivos de maestros de música y de educación física.
- Villafuerte, J., Pérez, L., & Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deportes y Recreación en Ecuador: las competencias docentes (Challenges of Physical Education, Sports, and Recreation in Ecuador: the teaching competences). *Retos*, 36(36), 327-335.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. sage.

PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF DANCE: A SYSTEMATIC REVIEW FOLLOWING THE PRISMA PROTOCOL

Autores: Iván Navarro-Ruiz^{1*}, David Peris-Delcampo²

¹ Universitat de València, Valencia. España. <https://orcid.org/0009-0007-2945-7724>

^{2*} Psicólogo Experto en Psicología del Deporte. PhD. Presidente Federación Española de Psicología del Deporte. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología. Universitat de València. España. <https://orcid.org/0000-0002-7588-1522>

***Autor de correspondencia:** David.Peris-Delcampo@uv.es

ABSTRACT

Dance is a physical activity characterized by the execution of body movements to the rhythm of music. It is compatible with any musical style. Although it is also considered a psychological resource, providing various psychological benefits that lead to a better quality of life, this study conducted a systematic review of the scientific literature available from 2015 to 2024 to identify the multiple psychological benefits of dance. Once the literature search was completed, 14 articles were selected. These articles report that dance produces specific cognitive, emotional, and social benefits in all populations and cultures, and even highlight its use as a therapeutic treatment for mental disorders and chronic diseases.

Keywords: Dance, quality of life, therapeutic resource, mental health.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA DANZA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA SIGUIENDO EL PROTOCOLO PRISMA

RESUMEN

La danza es una actividad física que se caracteriza por una ejecución de movimientos corporales al ritmo de la música, siendo compatible con cualquier estilo musical, aunque también se considera como un recurso psicológico ya que proporciona diversos beneficios psicológicos que conducen a una mejor calidad de vida. En el presente trabajo se realizó una revisión sistemática de la literatura científica disponible en el intervalo temporal 2015-2024 con el fin de encontrar los múltiples beneficios psicológicos de la danza. Una vez finalizado la búsqueda bibliográfica, se seleccionaron 14 artículos, los cuales informan que la danza produce determinados beneficios cognitivos, emocionales y sociales en cualquier población y cultura, e incluso resaltan su uso como tratamiento terapéutico en trastornos mentales y en enfermedades crónicas.

Palabras clave: Baile, calidad de vida, recurso terapéutico, salud mental.

INTRODUCCIÓN

La danza es una disciplina que involucra el cuerpo, la emoción y la mente, tres aspectos influidos por la cultura, para la realización de una secuencia de movimientos rítmicos con un doble objetivo: proporcionar una mayor autoexpresión para uno mismo y una experiencia multisensorial para la sociedad a través de la vista, el oído, el tacto, el olfato y la sensación kinestésica (Hanna, 1995).

La danza no tiene una única definición aceptada ya que existen múltiples definiciones de la misma desde diferentes perspectivas como mística, escénica, terapéutica, académica o creativo-educativo (Castañer, 2000). No obstante, es una de las actividades artísticas más antiguas de la historia y, aunque existe cierta complejidad en tener una definición consensuada, se puede entender, por un lado como que el arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominando y guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación el acto o la acción que los movimientos desatan (Dallal, 2020); y por otro lado, en el mundo artístico, como una técnica y expresión artística, donde los bailarines tienen el fin de mostrar ante un público sus capacidades interpretativas y habilidades técnicas aprendidas además de perfeccionadas, desde muy temprana edad, durante años de entrenamiento (De Alva-Cobos, 2016). Es considerada como un componente fundamental para todo proceso de formación del ser humano ya que contribuye a la construcción de personas seguras y responsables que poseen posibilidades de actuar en el mundo sin temor y asumen el compromiso de sus acciones (Fructuoso y Gómez, 2001).

Existen además multitud de estilos de danza que se manifiestan de forma diferente según su lugar de proveniencia (De Pedro-Pascual, 2006), por tanto, es posible hablar de expresiones de danza de carácter más formal como la danza clásica, moderna o contemporánea, de danzas de carácter informal o popular como el hip hop, jazz funk o twerking y de danzas de carácter tradicional como flamenco, tango o rumba.

Por ende, desde la experiencia propia, la danza es una actividad satisfactoria que puede realizar cualquier persona sin importar la edad, género, etnia, enfermedades físicas o mentales y requerimientos intelectuales o físicos. Además, aunque cada estilo de danza exija tener unas cualidades físicas diferentes para su ejecución, todas proporcionan beneficios tanto físicos como psicológicos, dando lugar a una mejoría en la calidad de vida de la persona.

Dentro del ámbito físico, según Buades-Jiménez y Rodríguez-Blanco (2005), la danza mejora 4 cualidades físicas: la resistencia (1), que implica un incremento del sistema cardiovascular, respiratorio y circulatorio, dando resultado a una mayor prevención a las enfermedades cardíacas y respiratorias; la fuerza (2); el equilibrio (3), produciendo una mayor prevención a las caídas; y la flexibilidad (4), proporcionando una mejora en el movimiento articular.

Otros autores indican que disminuye el peso corporal y el colesterol LDL (llamado comúnmente como “malo”), aumenta el colesterol HDL (el comúnmente conocido como “bueno”), evita el insomnio y el estreñimiento, reafirma la musculatura, energiza el organismo y genera bienestar (Balmaseda-Albelay, 2010); fortalece el sistema muscular-esquelético, mejora la estética corporal, mantiene la homeostasis del cuerpo y previene la aparición de enfermedades fisiológicas y/o crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes tipo II, la obesidad y los diferentes tipos de cáncer (Ferrer, 2014).

No solo es importante la relación positiva de la danza en el ámbito físico de la persona, sino también la influencia positiva que posee ésta en el ámbito psicológico, teniendo más impacto en este último porque puede ayudar a determinar el self (ser) de la persona y a dirigir al individuo a un desarrollo personal adecuado (Vargas-Anaya y Mazón-Sánchez, 2021).

En este sentido, se han realizado diferentes estudios que muestran los beneficios psicológicos de la danza. Por ejemplo, Domínguez-Cacho y Castillo-Vera (2017) realizaron un estudio cuasi-experimental a una muestra de 91 sujetos de edades correspondidas de 9 a 13 años, estableciendo un grupo control compuesto por 45 personas y un grupo experimental compuesto por 46 personas. La intervención que se aplicó al grupo experimental fue una unidad didáctica de 13 sesiones enfocada en los contenidos motrices del área de educación física, de expresión corporal y referidos a la autoestima. Una vez obtenido los resultados, se observó una mejoría significativa en el grupo experimental en comparación al grupo control, llegando a la conclusión de que la danza no solo favorece la autoestima, sino también el autoconcepto, el autoconocimiento, la autopercepción física y la estima corporal.

En otro estudio experimental realizado por Murgui et al. (2012), se analizó a una muestra representativa de 1630 sujetos de edades comprendidas de 10 a 17 años, siendo el grupo control compuesto por 1240 personas que no tenían relación con la danza y el grupo experimental las 490 personas restantes que sí presentaban relación con la danza, es decir, eran bailarines. Los resultados obtenidos demuestran que la danza tiene una relación significativa en sentido positivo con el autoconcepto, siendo los bailarines quienes poseen un mayor autoconcepto que las personas que no son practicantes de la danza.

Otros autores también mostraron evidencia de que esta disciplina mejora el autoconocimiento y, en consecuencia, la autoeficacia, la autoaceptación, el autorreconocimiento de sus habilidades y el crecimiento personal (Meza-Lafón, 2010). Por ejemplo, en otro estudio se concluyó que gracias al uso de la danza sobre una muestra de 162 sujetos que padecen estrés, se observa una reducción significativa de esta variable psicológica (Bräuninger, 2012); y, a través de un metaanálisis de 11 estudios, se concluyó que este ejercicio físico en sí previene la aparición de trastornos mentales como Trastorno de Ansiedad (TA), Trastorno de Depresión (TD), dependencia a ciertas sustancias, etc. (Stathopoulou et al., 2006).

Por otro lado, y gracias al uso de la Resonancia Magnética Funcional (RMF), algunos estudios han demostrado que la danza evita el deterioro cognitivo. Más concretamente, un estudio realizado en sujetos de edad avanzada con síndrome metabólico, cuya enfermedad se asocia a un mayor riesgo de deterioro cognitivo, evidenció de que la danza como intervención incrementa la atención, la memoria retardada y la fluidez verbal, concluyendo que tiene un efecto positivo en la rehabilitación de demencia (Kim et al., 2011); otro estudio experimental indica que la danza en sujetos inactivos puede beneficiar significativamente las Funciones Ejecutivas (FE), observando una mejora en el aprendizaje viso-espacial y en la memoria de trabajo (Merom et al., 2016); y provoca la activación de varias capacidades como la propiocepción, el sistema vestibular y los sentidos sensoriales, dando lugar a un incremento de la creatividad (Vergara-Vilchez et al., 2021).

Asimismo, y entendiendo la danza como un aprendizaje experiencial, existen diversos estudios que muestran su eficacia. En este sentido, Zhong et al. (2022), realizaron un estudio experimental a una muestra de 32 sujetos, siendo la mitad el grupo control y la otra mitad el grupo experimental. La intervención consistió en realizar 8 actividades relacionadas con la danza acompañado de entrevistas y formularios que se realizaron antes y después de cada actividad. Los resultados concluyeron que la danza enriquece la experiencia educativa, proporciona una actitud positiva hacia la vida, y aumenta la expresión no verbal de emociones, la toma de autoconsciencia y la toma de conciencia de la vida.

Siguiendo en la misma línea, varios autores afirman que fomenta la expresión-revelación de emociones y el vínculo emocional con las personas (Rengifo-Rodríguez y Carrero-Planes, 2016); produce un aumento significativo en las habilidades sociales (Gil-Madrona et al., 2012); mejora la retención de información, el crecimiento personal y la autoexploración (Farrington y Shewfelt, 2020); y promueve la inclusión e incrementa la autonomía y la percepción de capacidad (Henley, 2014).

Finalmente, cabe resaltar que todos los beneficios psicológicos no son producidos por la danza en sí sola, sino también por la música que frecuentemente la acompaña, cuyo emparejamiento se convierte en una técnica eficaz para promover el bienestar físico-mental, influye en la motivación, fomenta la socialización, y mejora la coordinación, movimiento y resistencia (Hallam et al., 2011).

Con el tiempo ha ido aumentando la importancia que desempeña la danza debido a sus numerosos beneficios, entre ellos los psicológicos, lo cual despertó el interés del campo de la Psicología para desarrollar terapias que incorporen la danza como la Danza Movimiento Terapia (DMT) con el fin de ofrecer no solo una terapia novedosa, sino creativa e interactiva para mantener la motivación del individuo hacia esta, como señala la American Dance Therapy Association (ADTA, 2025), que define la DMT como un enfoque multidimensional que integra la conciencia corporal, la expresión creativa y el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo para mejorar la salud y el bienestar.

En este sentido, el uso de esta terapia en enfermedades crónicas ha demostrado ser una ayuda para aliviar los efectos colaterales de las terapias tradicionales, reduciendo la fatiga y percepción de dolor, e incrementando la energía vital, la autoimagen y los estados internos positivos (Sebiani, 2005); y produce una reducción significativa de la depresión y ansiedad además de una mejoría significativa en las habilidades interpersonales, habilidades cognitivas y calidad de vida (Koch et al., 2019).

Dada la relevancia que está cobrando la danza en el bienestar físico-mental de las personas, es fundamental tener un conocimiento actualizado del área. Por tanto, el objetivo del presente trabajo es resaltar los numerosos beneficios psicológicos que proporciona la danza, con el propósito de que los diferentes profesionales de la actividad física dispongan de conocimiento y herramientas actualizadas en relación a la práctica de la danza como actividad física.

MÉTODO

Proceso Bibliográfico

Se procedió a realizar la selección bibliográfica siguiendo el procedimiento PRISMA (PRISMA, 2022) y los pasos fundamentales para la realización de una revisión sistemática (Kahn et al., 2021; Sánchez-Serrano et al., 2022).

Tabla 1. Criterios de elegibilidad (inclusión y exclusión) para la búsqueda de artículos

Criterios de inclusión	(1) Tipo de documento: artículo de investigación. (2) Bases de datos: Dialnet, Web of Science (WoS) y SCOPUS. (3) Idioma: español e inglés. (4) Período de publicación: 2015-2025. (5) Área temática: psicología.
Criterios de exclusión	(1) Tipo de documento: revisión bibliográfica

En primer lugar, se estableció unos criterios de elegibilidad, los cuales se contemplan en la Tabla 1. Posteriormente, se realizó una búsqueda avanzada en las bases de datos establecidas, cuya búsqueda permitió introducir los criterios de inclusión para poder reducir el número de artículos desde un inicio. En dicha búsqueda, se emplearon unos términos de búsqueda que fueron establecidos anteriormente, los cuales se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2. Términos empleados con operadores booleanos para la búsqueda de artículos en las bases de datos Dialnet, Web of Science y SCOPUS

Total	Dialnet	WoS	SCOPUS	
DBPEC	28	221	229	478
DBPECME	0	78	109	187
Total	28	299	338	665

Nota. La abreviatura DBPEC se refiere a los siguientes términos: (Dance AND benefits AND (psychology OR emotions OR cognitive)). La abreviatura DBPECME corresponde a los siguientes términos: (Dance AND benefits AND (psychology OR emotions OR cognitive) AND NOT music AND NOT exercise).

A continuación, todas las referencias identificadas en la búsqueda realizada fueron importadas automáticamente a un programa informático denominado Mendeley por varios fines: tener una base de datos inicial de los artículos, tener una mejor gestión y acceso de los documentos, facilitar la elaboración de las referencias bibliográficas de los artículos incluidos y detectar los registros duplicados para eliminarlos (Khan et al., 2021).

Una vez eliminados los estudios duplicados, se realizó una fase de cribado de 3 pasos: (1) selección de artículos a través de la lectura del título y resumen correspondientes; (2) recuperación de los artículos seleccionados; y (3) selección de los artículos recuperados a través de una lectura completa. Por ende, se concluye con los artículos que se incluyen en el presente trabajo y se muestra la Figura 1 para facilitar una comprensión visual de todo el proceso.

Método de Síntesis

Al finalizar la búsqueda bibliográfica, se procedió a realizar un método de síntesis de los artículos que han sido seleccionados, tratando de examinar las siguientes variables: autores, año, título, tipo de investigación, objetivo, participantes y resultados.

Análisis Descriptivo

Finalmente, para perfeccionar los resultados, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los mismos con el fin de analizar y resumir el conjunto de datos a través de las siguientes variables: variables sustantivas (año de publicación, lugar, etapa vital dirigida y género de los participantes; variables metodológicas (naturaleza de los datos y tipología de investigación).

RESULTADOS

Selección de Estudios

Como se puede observar en la Figura 1, se encontraron un total de 336 registros, de los cuales primero se eliminaron 289 realizando la primera fase de cribado, luego se eliminaron 2 debido a la no disponibilidad del documento y, por último, se descartaron 31 mediante una lectura completa. Por ende, se finalizó con un total de 14 artículos que fueron el objeto de análisis no solo por cumplir los criterios de inclusión y de exclusión, sino también por sus hallazgos en campos determinados que abordan en relación al objetivo del trabajo.

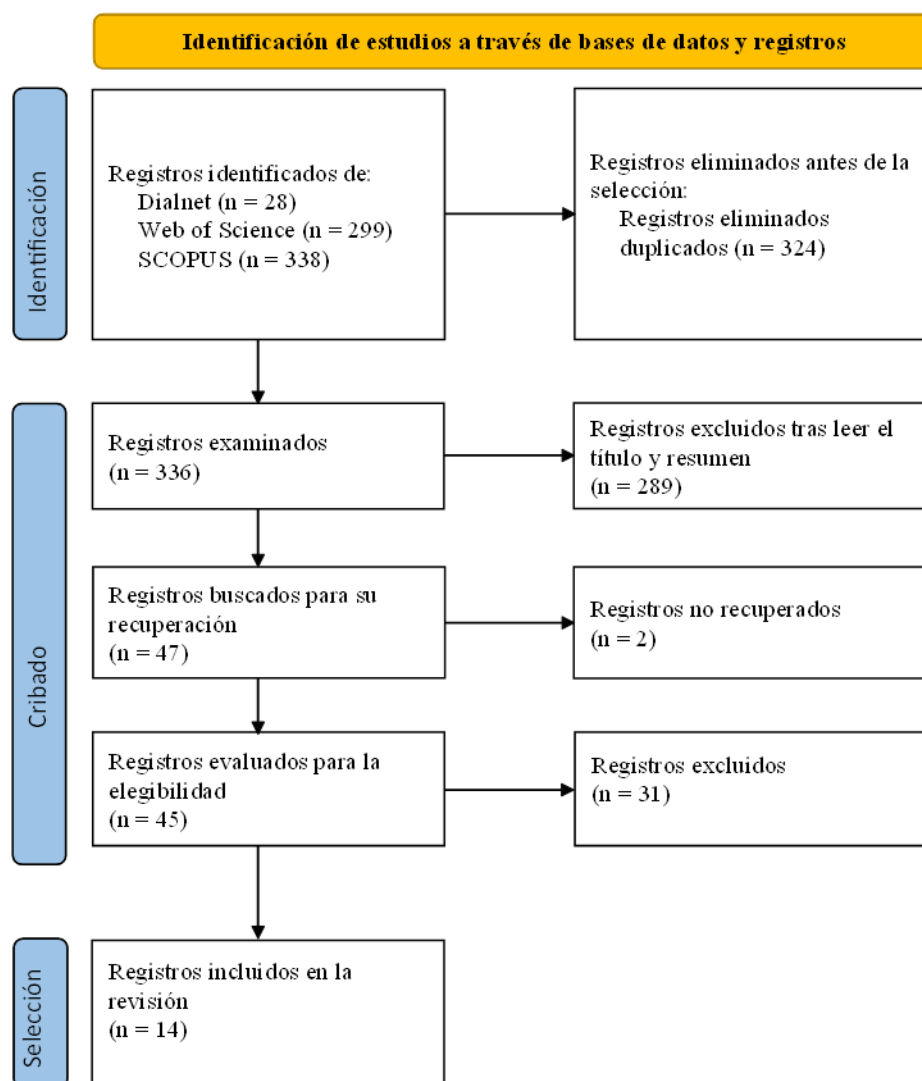


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica según el método PRISMA

Recopilación de Estudios

Seguidamente, en la Tabla 3 se muestra un resumen detallado de los 14 trabajos seleccionados.

Tabla 3. Datos relevantes de los artículos incluidos en el presente trabajo

Autor(es)	Título	Tipo de Investigación	Objetivo	Participantes	Resultados
Bognar et al. (2017)	More than just dancing: experiences of people with Parkinson's disease in a therapeutic dance program	Descriptivo	Identificar los motivos de participación de las personas con Enfermedad de Parkinson (EP) en el programa Dancing with Parkinson (DWP) e investigar su influencia a nivel físico, social y emocional	10 adultos mayores (<i>Medad</i> : 69 años) con EP, que participan en DWP, fueron reclutados para obtener su percepción acerca de las clases de danza	El programa contribuye un nuevo yo social y una actitud positiva de la vida a través de mejoras en socialización, comunicación no verbal, autonomía y estado de ánimo
Chang et al. (2021)	Effect of Square Dance Exercise on Older Women With Mild Mental Disorders	Experimental	Determinar el efecto de la danza cuadrada en la función cognitiva y calidad de vida en adultos mayores que padecen un deterioro cognitivo leve (DCL)	109 mujeres mayores (<i>Medad</i> : 76) con DCL de cuatro residencias fueron asignadas aleatoriamente en dos grupos: (1): grupo experimental (n = 62), practicaron danza durante 18 semanas, y (2) grupo control (n = 47), mantuvieron su estilo de vida habitual	En el grupo experimental se observó un efecto positivo en todas las dimensiones evaluadas, significativamente en las funciones cognitivas, en los síntomas depresivos y en la calidad de vida

Autor(es)	Título	Tipo de Investigación	Objetivo	Participantes	Resultados
Doonan y Bräuningner (2015)	Making space for the both of us: how dance movement therapy enhances mother–infant attachment and experience	Cuasiexperimental	Explorar la influencia de la Terapia de Movimiento de Baile (TDM) en el vínculo y experiencia madre-hijo	20 díadas madre-bebé de dos países fueron seleccionadas para participar en 4 sesiones de TDM	Mejoras en el afecto positivo, afecto negativo, interacción social tanto en madres como en bebés, sintonía de madre-bebe y estimulación adecuada para la infancia temprana
Haynes et al. (2023)	“It doesn’t feel like exercise”: a realist process evaluation of factors that support long-term attendance at dance classes designed for healthy ageing	Descriptivo	Identificar los mecanismos que apoyan la participación a largo plazo de las personas mayores en el programa Really Is Possible for Everyone (RIPE)	20 adultos mayores ($M_{edad} = 78$), que participan en RIPE, fueron reclutados para informar de los beneficios que obtienen de las clases de danza	Elaboración de 4 teorías que, en su conjunto, se compone de 14 procesos como autoeficacia, sentirse valorado, apoyo social, estado de ánimo, memoria, etc.
Kalyani et al. (2019)	Impacts of dance on cognition, psychological symptoms and quality of life in Parkinson’s disease	Cuasiexperimental	Evaluar la efectividad del programa Dance for PD (DfPD) sobre las funciones cognitivas, síntomas psicológicos y calidad de vida en personas con EP	35 adultos mayores ($M_{edad}: 66$) con EP fueron elegidos y asignados en dos grupos: (1) grupo experimental (n = 17), asistieron a clases de danza durante 3 meses, y (2) grupo control (n = 16), mantuvieron su vida habitual	En comparación al grupo control, en el grupo experimental hubo mejoras significativas en memoria episódica, funciones ejecutivas, ansiedad, depresión, calidad de vida e interacción social

Autor(es)	Título	Tipo de Investigación	Objetivo	Participantes	Resultados
Li y Liang (2024)	Dance education and Chinese students' mental health: enhancing well-being and cognitive function	Descriptivo	Describir los efectos de la danza como educación sobre la salud mental de los estudiantes	342 estudiantes de danza (<i>M_{edad}</i> : 21) de academias de danza fueron escogidos para saber su percepción acerca de la influencia de la danza en la salud mental	Se confirma una relación significativa positiva de la danza en la salud mental, contribuyendo un mejor afrontamiento al estrés, funciones cognitivas, estado de ánimo, regulación emocional, etc.
Pellicer et al. (2020)	Autoconcepto e inteligencia emocional en función de la danza para la expresión lingüístico comunicativa y artística	Cuasiexperimental	Determinar la influencia de la danza sobre el autoconcepto y empatía en estudiantes universitarios	31 estudiantes universitarios (<i>M_{edad}</i> : 22) de una universidad determinada fueron reclutados y divididos en dos grupos: (1) grupo experimental (n = 13), asistieron a clases de danza durante 4 meses, y (2) grupo control (n = 18), mantuvieron su vida habitual	En el grupo experimental se produjo un aumento significativo en el autoconcepto académico, emocional y físico. No hubo evidencia significativa en la empatía ni en el autoconcepto social y familiar
Rehfeld et al. (2018)	Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly	Experimental	Explorar la diferencia entre los efectos que proporciona un programa de danza y los efectos que produce un programa de aptitud física	38 personas mayores se presentaron voluntariamente y fueron divididos aleatoriamente en dos grupos: (1) grupo experimental (n = 20), consta de una intervención de baile de 6 meses, y (2) grupo de deporte (n = 18), consta de una intervención deportiva de 6 meses	Diferencias pronunciadas en el volumen cerebral y mejoras no significativas en la aptitud física, atención y memoria espacial en ambos grupos. También hubo un aumento significativo en los niveles de BDNF en el grupo de baile

Autor(es)	Título	Tipo de Investigación	Objetivo	Participantes	Resultados
Särkämö et al. (2021)	DARE to move: feasibility study of a novel dance-based rehabilitation method in severe traumatic brain injury	Experimental	Evaluar la viabilidad y efectos de un programa de Rehabilitación con Danza Asistida Dualmente (DARE) para personas con traumatismo craneoencefálico (TCE)	11 personas (<i>M_{edad}</i> : 35) con TCE grave o extremadamente grave fueron asignadas aleatoriamente en dos grupos experimentales: (1) grupo AB (n = 6), participan en el DARE en la primera fase de 3 meses, y (2) grupo BA (n = 5), participan en la segunda fase de 3 meses	El DARE contribuye mejoras significativas en depresión, déficits ejecutivos, funcionamiento cognitivo y control del movimiento del tronco para ambos grupos
Shim, Gaydos et al. (2024)	Development and feasibility of a mindfulness-based dance/movement therapy intervention for chronic low back pain	Cuasiexperimental	Evaluar la efectividad de un programa de terapia de danza y movimiento basado en la atención plena (M-DMT) para personas con dolor lumbar crónico (DLC)	18 personas (<i>M_{edad}</i> : 51) con DLC de dos centros de salud comunitarios fueron elegidos para participar en las 12 sesiones del M-DMT	El 61% expresaron sentirse mejor tras el programa debido a una reducción de la fatiga, una mayor autoeficacia, una perspectiva positiva hacia el dolor, etc.
Shim, Kavanaugh et al. (2024)	Connected through movement: a feasibility study of online M-DMT for older adults with age-related cognitive decline during COVID-19	Cuasiexperimental	Evaluar la viabilidad y los efectos del programa M-DMT en línea para personas mayores con DCL en pandemia	16 personas con DCL (<i>M_{edad}</i> : 71) fueron reclutados para participar en las 12 sesiones del programa	La M-DMT proporciona una reducción significativa en depresión, ansiedad y soledad, junto con un aumento en bienestar psicológico, conexión social y conexión cuerpo-mente

Autor(es)	Título	Tipo de Investigación	Objetivo	Participantes	Resultados
Ting Hung Ho et al. (2016)	A Good Time to Dance? A Mixed-Methods Approach of the Effects of Dance Movement Therapy for Breast Cancer Patients During and After Radiotherapy.	Experimental	Identificar los beneficios de la DMT durante la radioterapia en pacientes con cáncer de mama	104 mujeres (<i>Medad</i> : 50) con cáncer de mama fueron seleccionadas y asignadas aleatoriamente en dos grupos: (1) grupo radioterapia (n = 60), reciben la DMT mientras reciben la radioterapia, y (2) grupo posradioterapia (n = 44), reciben la DMT al mes de haber realizado la radioterapia	La DMT produjo beneficios para ambos grupos, siendo significativo en las categorías “afrentamiento al tratamiento/enfermedad” y “bienestar mental” en el grupo radioterapia
Tsai (2024)	DMT Groups for Female Inmates with Drug Dependence at a Detention Center in Taiwan	Cuasiexperimental	Evaluar la efectividad de la DMT y su influencia en regulación emocional en reclusas con Trastorno por Consumo de Sustancias (TCS)	17 reclusas (<i>Medad</i> : 43) con TCS fueron reclutadas y divididas en dos grupos experimentales para recibir 6 sesiones de DMT	La DMT contribuye una mayor autoestima corporal, expresión emocional, reconocimiento de emociones escondidas y apoyo social.
Tunçgenç et al. (2024)	Benefits of an online group dance program for adolescents' social bonding and wellbeing	Experimental	Determinar la influencia de un programa online de baile grupal sobre el vínculo social y bienestar en adolescentes	58 adolescentes (<i>Medad</i> : 13) fueron divididos aleatoriamente en dos grupos: (1) grupo de baile (n = 31), realizan sesiones online de baile durante 5 semanas, y (2) grupo control (n = 27), mantuvieron su vida habitual	En el grupo experimental se observó aumentos significativos en vínculo social, bienestar y orientación futura en comparación al grupo control

Análisis Descriptivo

Variables Sustantivas

Año de Publicación. Los trabajos seleccionados se publicaron entre 2015 y 2024, con ausencia de estudios en 2022. Se dispone de cinco (35,71%) publicaciones de 2024, dos (14,29%) de 2021 y uno (7,14%) de cada año restante: 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 y 2023.

País de Realización de los Estudios. En China se realizaron cuatro (26,67%) investigaciones, tres (20%) en EEUU, dos (13,33) en Australia, España y UK, y uno (13,33%) en Canadá y Alemania. Cabe recalcar que el estudio de Doonan y Bräuninger (2015) fue realizado en dos países y ambos se han tenido en cuenta, por lo que, en consecuencia, los porcentajes de los estudios en función a esta variable han sido calculados sobre 15 países en vez de 14.

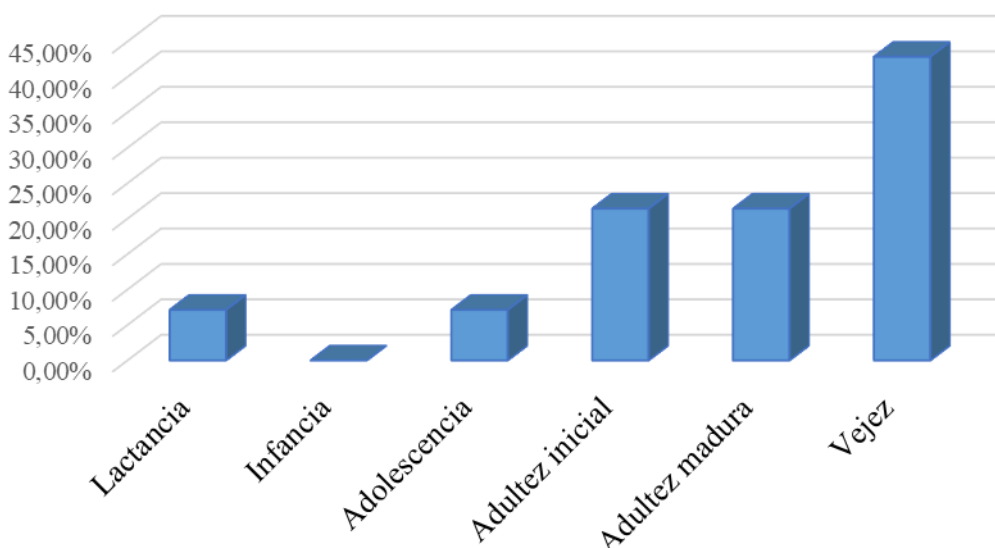


Figura 2. Etapas vitales abordados en los estudios según las muestras de todos los estudios incluidos

Etapa Vital Dirigida. La Figura 2 muestra las etapas vitales de desarrollo planteadas por Hoffman et al. (1996) en relación a las muestras de los estudios seleccionados. Interpretando la Figura 2, el mayor porcentaje (42,86%) de artículos se focalizan en la etapa “vejez” (+ 60 años). Las siguientes etapas, “adulthood madura” y “adulthood inicial” (de 40 a 60 años y de 20 a 40 años respectivamente), se representan con un 21,43% cada uno. Por último, las etapas más tempranas del desarrollo están representados con porcentajes bajos, siendo “adolescencia” y “lactancia” (de 12 a 20 años y del nacimiento a los 2 años respectivamente) con un 7,14% cada uno, e “infancia” (de 2 a 12 años) no se aborda en ningún artículo (0%).

Género de los Participantes. La Figura 3 muestra el género en relación a las muestras de los estudios seleccionados. Según los datos, la mayoría de los trabajos

(76,92%) incluyen participantes de ambos sexos en sus muestras. Solamente tres (23,08%) trabajos seleccionaron exclusivamente mujeres para sus respectivas investigaciones y no hay ningún estudio cuya muestra esté formada exclusivamente por hombres. Cabe recalcar que el estudio de Doonan y Bräuninger (2015) no expresa el género de los bebés, por lo que no se tiene en cuenta para esta variable y, en consecuencia, los porcentajes de los estudios en función al género han sido calculados sobre 13 estudios en vez de 14.

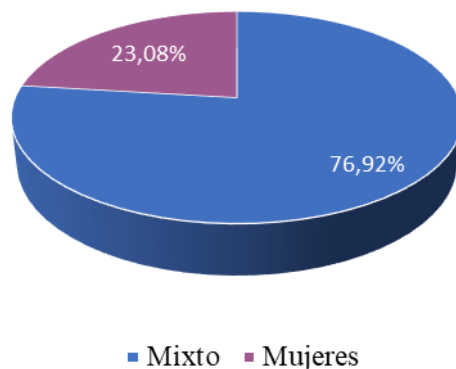


Figura 3. Género abordado en los estudios según las muestras de todos los estudios incluidos

Variables Metodológicas

Naturaleza de los Datos. La Figura 4 muestra el tipo de datos que se han recopilado en los estudios seleccionados en función de los instrumentos empleados. Como se puede observar en la Figura 4, se destacan seis (42,86%) artículos que optaron por recopilar datos cuantitativos mediante el uso de cuestionarios, escalas e incluso Resonancia Magnética (RM) (Rehfeld et al., 2018). Otros cinco (35,71%) decidieron obtener datos mixtos, es decir, tanto cuantitativos como cualitativos a través de cuestionarios y entrevistas. Los tres (23,08%) restantes decidieron trabajar con datos cualitativos, los cuales se recogieron a través de entrevistas estructuradas o semiestructuradas y observación.

Tipología de Investigación. Una gran parte de los estudios incluidos (78,57%) llevaron a cabo un estudio experimental y/o cuasiexperimental, mientras que el resto (21,43%) optaron por realizar una investigación descriptiva.

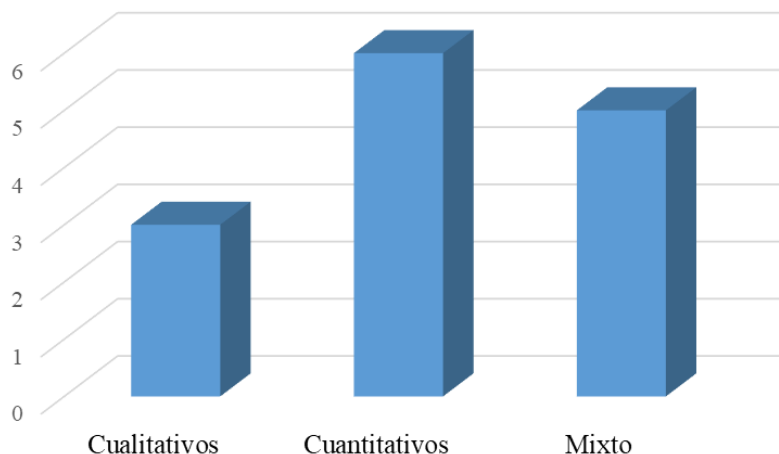


Figura 4. Datos recopilados en los estudios según los instrumentos empleados de todos los estudios

La Figura 5 muestra la naturaleza de los beneficios psicológicos que hallaron los estudios seleccionados a partir de sus respectivas intervenciones de danza. Interpretando la Figura 5, la mayoría de los trabajos (85,71%) comunicaron que la danza aporta una variedad de beneficios emocionales. También se reportaron otros tipos de beneficios como cognitivos y sociales (64,29% cada uno).

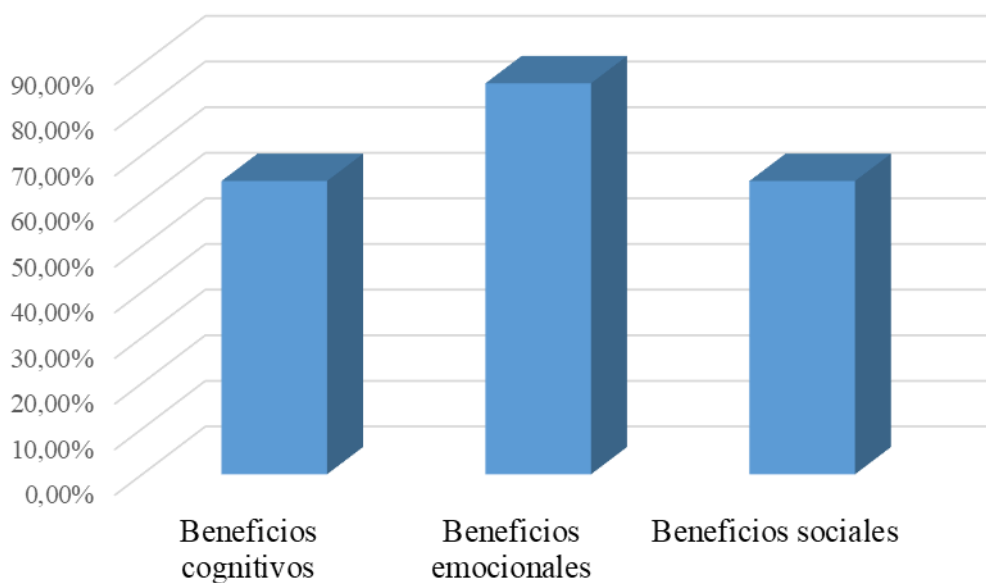


Figura 5. Hallazgos de beneficios psicológicos en el total de los estudios incluidos.

Por último, también se llevó a cabo un análisis de los beneficios psicológicos hallados de los estudios en cada población, lo cual se muestra en la Figura 6.

Según los datos, la mayoría de las investigaciones se dirigieron a las personas mayores y argumentaron todos los tipos de beneficios psicológicos que aporta la danza en ellas. De manera similar, aunque en menor medida, ocurre en la etapa “adultez madura” y en adolescentes. En cuanto al resto de la población, fueron los menos

abordados por los estudios seleccionados y no investigaron todo tipos de beneficios psicológicos, de manera que en adultos jóvenes se halló solamente beneficios emocionales y cognitivos, en bebés beneficios socioemocionales y en niños ningún beneficio ya que no hubo artículos dirigidos a esta etapa.

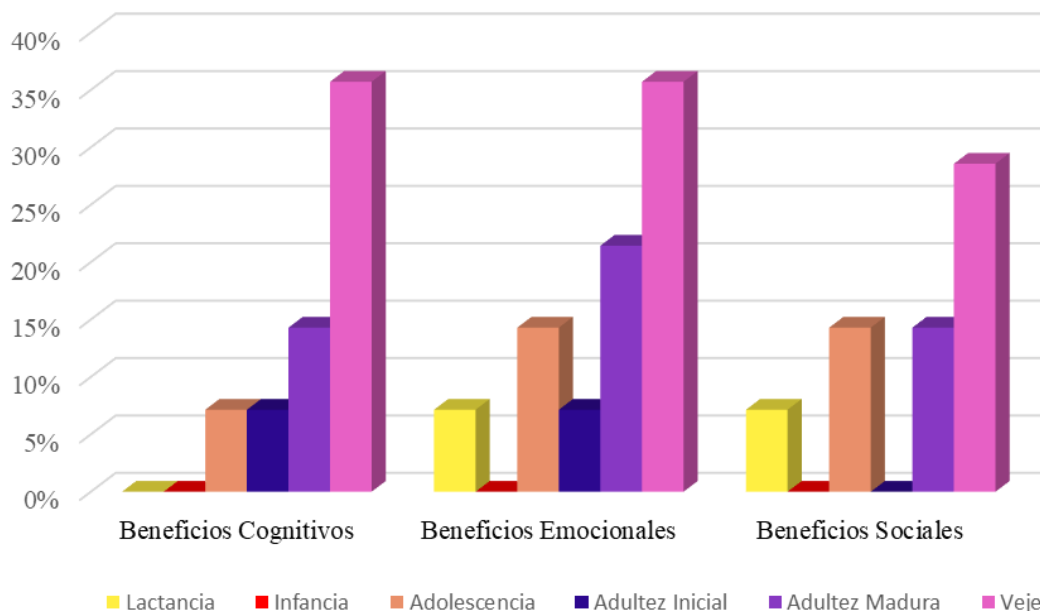


Figura 6. Beneficios psicológicos encontrados por etapa vital, de todos los estudios incluidos.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente trabajo corroboran los diferentes beneficios psicológicos que proporciona la danza, abordando cada etapa vital y contrastando hallazgos y/o percepciones entre diferentes países tanto en personas sanas como en personas que padecen alguna enfermedad, dando a demostrar que la danza contribuye un bienestar psicológico independiente de la edad y de la cultura.

Se detallan, a continuación, diferentes beneficios encontrados en la práctica de la danza en relación a diversos aspectos psicológicos: cognitivos, emocionales y sociales, junto con las limitaciones encontradas y algunas consideraciones prácticas.

Aspectos Cognitivos

Se ha comprobado que las intervenciones de danza dirigidas a personas con enfermedades neurodegenerativas pueden producir mejoras cognitivas. Por ejemplo, en personas con Enfermedad de Párkinson (EP) aporta una mejora significativa en la memoria, concentración, percepción de control sobre la enfermedad, autocontrol y funciones ejecutivas (Bognar et al., 2017; Kalyani et al., 2019). Al igual que otros estudios como el de Ruiz-Muelle (2022), emplea la danza terapéutica en personas con Enfermedad de Alzheimer (EA) lo cual produce una reducción en el Deterioro Cognitivo (DC), es decir, evita que las funciones cognitivas como la memoria, lenguaje y cálculo se agraven.

De igual manera ocurre en personas que han sufrido un Traumatismo Craneoencefálico (TCE) grave, lo cual suele ocasionar secuelas neurológicas y una forma de tratarlas es emplear la danza como una neurorehabilitación porque produce efectos positivos sobre la memoria de trabajo, razonamiento fluido y déficits ejecutivos (Särkämö et al., 2021).

Por otro lado, según Rehfeld et al. (2018), en personas mayores sanas y en comparación con un entrenamiento de ejercicio físico habitual, la danza produce un aumento significativo del volumen de la materia gris en tres zonas cerebrales: (1) giros frontales mediales y (2) corteza cingulada anterior, las cuales se asocian con la toma de decisiones, solución de problemas, predicción de resultados y funciones ejecutivas (Navarro, 2023); y (3) giro temporal superior, el cual se relaciona con la integración audiovisual y se localiza el área de Wernicke, fundamental para la comprensión de lenguaje escrito y el habla (Azucas, 2023).

Aspectos Emocionales

En las enfermedades neurodegenerativas, la danza es fundamental por sus beneficios emocionales ya que, en el caso de las personas con Deterioro Cognitivo Leve (DCL), contribuye mejoras en la depresión, soledad, empatía y afecto positivo (Chang et al., 2021; Shim, Kavanaugh et al., 2024). También cabe resaltar que es efectivo en enfermedades crónicas como el cáncer de mama, aportando una reducción significativa del estrés y de la soledad, y un aumento en la autovaloración (Ting Hung Ho et al., 2016); y Dolor Lumbar Crónico (DLC), produciendo una reducción en el miedo hacia el dolor, en la angustia y en la soledad, y un aumento en la expresión emocional, resiliencia al dolor, estado de ánimo, empatía y autoconfianza (Shim, Gaydos et al., 2024).

Ahora bien, el empleo de la danza en personas sanas también se contemplan beneficios, por ejemplo, en la relación entre madre-bebé aporta un mayor afecto positivo en la madre, un mejor apego de los bebés hacia las madres, y un aumento de diversión e interés hacia el entorno en los bebés (Doonan y Bräuninger, 2015). Lo mismo ocurre en adultos jóvenes que, desde su propia experiencia como bailarines, informan que la danza como educación contribuye una reducción de la ansiedad y depresión, y un aumento de las habilidades de regulación emocional, autoestima e imagen corporal (Li y Liang, 2024). En otras circunstancias específicas como reclusas que se encuentran en un centro de detención pues produce múltiples beneficios como felicidad, satisfacción, expresión emocional y reconocimiento de emociones (Tsai, 2024).

Aspectos Sociales

Finalmente, cabe resaltar los beneficios sociales que aporta la danza según informan determinados estudios como el de Bognar et al. (2017), el cual comprobó que la danza dirigida a personas con Enfermedad de Párkinson (EP) contribuye un fomento de las relaciones sociales, y un aumento en la comunicación no verbal, participación en actividades cotidianas, apoyo social, proactividad y autonomía; y el de Ting Hung Ho et al. (2016), que abordando la danza en mujeres que padecen cáncer de mama, produce un intercambio de experiencias positivas que hace aumentar el apoyo social y se adquiere la motivación necesaria para volver a retomar una vida normal.

Por otro lado, se destaca varios beneficios como una mejora en la sincronía en la relación madre-bebé además de ser una buena estimulación para el desarrollo del bebé

(Doonan y Bräuninger, 2015); un aumento en el vínculo social en adolescentes, dando lugar a nuevas relaciones sociales (Tunçgenç et al., 2024); y genera la sensación de pertenecer a un grupo de iguales y aumenta las actividades cotidianas en personas mayores (Haynes et al., 2023).

LIMITACIONES

Este estudio muestra que la correcta aplicación de la danza, puede mejorar distintos aspectos psicológicos en los practicantes. A pesar de ello, existen diversas limitaciones que es necesario tener en cuenta tanto para los profesionales que utilicen esta herramienta para la mejora psicológica de sus practicantes como para investigadores que pretendan profundizar en desarrollar y conocer más acerca de los beneficios psicológicos de la danza, como en su manera de implementarlos desde el punto de vista aplicado.

Una importante limitación de los estudios es que, aunque se ha comprobado que la danza produce mejoras en diferentes variables psicológicas, en algunos de estos estudios no han encontrado mejoras en todas las variables estudiadas o solo han encontrado mejoras en algunas dimensiones respecto a los instrumentos de medida utilizados, aspecto que es necesario estudiar con mayor detalle y que supone un reto para futuros investigadores en este campo.

Por otro lado, es necesario conocer mejor qué condiciones debe de tener la danza en sus diferentes vertientes para que se adquieran distintos beneficios psicológicos; es decir, no por practicar danza ya de por sí se adquieren beneficios, sino que ésta debe cumplir con unas condiciones de, por ejemplo el comportamiento del “entrenador”, la manera en que está organizada la actividad, el número de practicantes, el diseño o no de la actividad desde un equipo interdisciplinar... aspectos todos ellos que muy probablemente influyen decisivamente en los beneficios señalados y que no vienen reflejados de manera clara en los estudios escogidos.

Otro aspecto que también puede ser objeto de estudio es el tipo de danza que se lleva a cabo o las características de sus participantes más específicas, por ejemplo, el estatus social u otros rasgos culturales.

También se podría investigar todavía más sus ventajas hacia objetos de estudio determinados como el burnout, siendo la danza una posible estrategia de afrontamiento al estrés ya que permitiría liberarse del estrés generado por el trabajo y así se evitaría el desgaste profesional de los trabajadores, se mantendría estable el bienestar general de los trabajadores e incluso podría aumentar el rendimiento laboral. Otra temática que se podría abordar es la relación afectiva-sexual de las parejas, siendo la danza un método de terapia de pareja con el fin de recuperar o fomentar las emociones y sentimientos implicados hacia la otra persona, lo cual también ayudaría a recuperar aquella atracción sexual y, en consecuencia, el rendimiento sexual. Otro objetivo a trabajar sería el ámbito familiar, donde la danza podría generar un clima positivo, y una mayor confianza, comunicación, reciprocidad, intercambio de recursos y comprensión de los roles entre los miembros.

Un aspecto clave a tener en cuenta, que consideramos necesario recalcar, es cómo se desarrolla la actividad de la danza, cuáles son las condiciones y qué profesionales la dirigen o llevan a cabo. Como cualquier otra actividad físico-deportiva, precisa de profesionales debidamente acreditados para ello, por lo que futuros estudios en esta línea podría ser el determinar qué aspectos son fundamentales para que la danza sea

beneficiosa, sobre todo en relación a quién dirige la actividad, que deberían ser profesionales de la Educación Física debidamente cualificados para ello (quizás con un equipo interdisciplinar entre los que estén psicólogos del deporte que planifiquen y apoyen la actividad teniendo en cuenta las variables psicológicas implicadas y la manera de implementarlas), con el fin de optimizar los beneficios, no sólo psicológicos, que se ha demostrado que aporta la danza.

IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Generar las condiciones óptimas para que se desarrollen beneficios a través de la actividad deportiva es fundamental para que ciertamente se produzcan. Para ello es necesario que los profesionales que organicen y lleven a cabo este tipo de actividades, además de estar debidamente capacitados para ello, tengan evidencias científicas para llevarlas a cabo desde la práctica. En este estudio se recogen diversos beneficios de la danza, que pueden servir a profesionales a optimizar dicha actividad en pro de esos beneficios de sus practicantes.

De ahí la importancia de estos estudios y de mejorar el conocimiento práctico desde la evidencia científica para ofrecer actividad deportiva (en este caso la danza) de calidad.

REFERENCIAS

- American Dance Therapy Association (ADTA) (2025). What is Dance/Movement Therapy? <https://www.adta.org/>
- Azucas, R. (30 de octubre de 2023). Lóbulo Temporal. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/lobulo-temporal>
- Balmaseda Albelay, B. L. (2010). La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 5(12), 165-175. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/253/255>
- Bognar, S., DeFaria, A. M., O'Dwyer, C., Pankiw, E., Simic Bogler, J., Teixeira, S., Nyhof-Young, J., y Evans, C. (2017). More than just dancing: experiences of people with Parkinson's disease in a therapeutic dance program. *Disability and Rehabilitation*, 39(11), 1073-1078. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1175037>
- Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The arts in psychotherapy* 39(5), 443-450. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>
- Buades Jiménez, M., y Rodríguez Blanco, A (2005). Música y salud: La danza calidad de vida en J. Giró Miranda (Ed.), *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 81-98). Universidad de La Rioja.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Editorial: Inde.
- Chang, J., Chen, Y., Liu, C., Yong, L., Yang, M., Zhu, W., Wang, J., y Yan, J. (2021). Effect of Square Dance Exercise on Older Women With Mild Mental Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.699778>
- Dallal, A. (2020). *Los elementos de la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- De Alva-Cobos, E. (2016). *Motivación, pasión y autoestima en la danza: el caso del alumnado del conservatorio superior de danza de Málaga* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. <http://hdl.handle.net/10630/14024>
- De Pedro-Pascual, C. (9 de junio de 2006). Tipos de danza: ¿Qué es la danza y por qué dar nombres a sus diferentes manifestaciones?. *Danza Ballet*. <http://www.danzaballet.com/tipos-de-danza/>
- Domínguez-Cacho, C. L., y Castillo-Vera, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931>
- Doonan, F., y Bräuninger, I. (2015). Making space for the both of us: how dance movement therapy enhances mother–infant attachment and experience. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 10(4), 227-242. <https://doi.org/10.1080/17432979.2015.1063547>
- Farrington, C., y Shewfelt, S. (2020). How Arts Education Supports Social-Emotional Development: A Theory of Action. *The Journal of the National Association of State Boards of Education*, 20, 30-35. <https://www.nasbe.org/how-arts-education-supports-social-emotional-development-a-theory-of-action/>
- Ferrer, M. R. (2014). El baile como medio para mejorar la condición física y la salud en J. Gustems (Ed.), *Arte y bienestar. Investigación aplicada* (pp. 103-110). Universitat de Barcelona.

- Fructuoso, C., y Gómez, C. (2001). La danza com a element educatiu en l'adolescent. *Apunts: Educació Física i Esports*, 66, 31–37. <https://revista-apunts.com/ca/la-dansa-com-a-element-educatiu-en-ladolecent/>
- Gil-Madrona, P., Gutiérrez-Marín, E. C., y Madrid-López, P. D. (2012). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83-87. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177821/149501>
- Hanna, J. L. (1995). The power of dance: Health and healing. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1(4), 323-331. <https://doi.org/10.1089/acm.1995.1.323>
- Hallam, S., Cross, I., y Thaut, M. (2011). *Oxford handbook of music psychology*. Oxford University Press Inc.
- Haynes, A., Tiedemann, A., Hewton, G., Chenery, J., Sherrington, C., Merom, D., y Gilchrist, H. (2023). “It doesn’t feel like exercise”: a realist process evaluation of factors that support long-term attendance at dance classes designed for healthy ageing. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284272>
- Henley, M. (2014). Sensation, Perception, and Choice in the Dance Classroom. *Journal of Dance Education*, 14(3), 95–100. <https://doi.org/10.1080/15290824.2014.907497>
- Hoffman, L., Hall, E., y Paris, S. (1996). *Psicología del Desarrollo hoy*. Editorial: McGraw-Hill.
- Kahn, K. S., Bueno-Cavanillas, A., y Zamora, J. (2021). Revisiones sistemáticas en cinco pasos: II. Cómo identificar los estudios relevantes. *Semergen*, 48(6), 431-436. <https://doi.org/10.1016/j.semereg.2021.12.006>
- Kalyani, H. H. N., Sullivan, K.A., Moyle, G., Brauer, S., Jeffrey, E.R., y Kerr, G.K. (2019). Impacts of dance on cognition, psychological symptoms and quality of life in Parkinson’s disease. *NeuroRehabilitation*, 45(2), 273-283. <https://doi.org/10.3233/nre-192788>
- Kim, S. H., Kim, M., Ahn, Y. B., Lim, H. K., Kang, S. G., Cho, J. H., Park, S. J., y Song, S. W. (2011). Effect of dance exercise on cognitive function in elderly patients with metabolic syndrome: A pilot Study. *Journal of Sports Science and Medicine* 10(4): 671-678. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3761497/>
- Koch, S., Riege, R., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., y Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Li, P., y Liang, L. (2024). Dance education and Chinese students’ mental health: enhancing well-being and cognitive function. *Current Psychology*, 43, 32610–32627. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06755-2>
- Merom, D., Grunseit, A., Eramudugolla, R., Jefferis, B., Mcneill, J., y Anstey, K. (2016). Cognitive Benefits of Social Dancing and Walking in Old Age: The Dancing Mind Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00026>
- Meza Lafón, B. Z. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea [Tesis Doctoral, Pontificia Universidad Católica del Perú]*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/1217>
- Murgui, S., García, C., García, A. y García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 263-269. <https://archives.rpd-online.com/article/view/727.html>

- Navarro, B. (30 de octubre de 2023). Lóbulo Frontal. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/lobulo-frontal>
- Pellicer, L., Méndez, I., y López, A.M. (2020). Autoconcepto e inteligencia emocional en función de la danza para la expresión lingüístico comunicativa y artística. *European Journal of Child Development Education and Psychopathology*, 8(2), 153–160. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v8i2.140>
- PRISMA. (2022). Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analyses. <http://www.prisma-statement.org/>
- Rehfeld, K., Lüders, A., Hökelmann, A., Lessmann, V., Kaufmann, J., Brigadski, T., Müller, P., y Müller, N. G. (2018). Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly. *Plos One*, 13(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196636>
- Rengifo-Rodríguez, L., y Carrero-Planes, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. *Agora de Salud*, 3(35), 331-338. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.35>
- Ruiz-Muelle, A. (2022). Eficacia de un programa de Biodanza en personas mayores diagnosticadas de Enfermedad de Alzheimer [Tesis Doctoral, Universidad de Almería]. <http://hdl.handle.net/10835/13540>
- Sánchez-Serrano, S., Pedraza-Navarro, I. y Donoso-González, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA? Usos y estrategias fundamentales para su aplicación en el ámbito educativo a través de un caso práctico. *Bordón*, 74(3), 51-66. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.95090>
- Särkämö, T., Huttula, L., Leppelmeier, J., Molander, K., Forsbom, M.B., Säynevirta, K., Kullberg-Turtiainen, M., Turtiainen, P., Sarajuuri, J., Hokkanen, L., Rantanen, P., y Koskinen, S. (2021). DARE to move: feasibility study of a novel dance-based rehabilitation method in severe traumatic brain injury. *Brain Injury*, 35(3), 335-344. <https://doi.org/10.1080/02699052.2021.1873420>
- Sebiani, L. (2005). Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas. *Revista Reflexiones*, 84, 49-56. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11412>
- Shim, M., Gaydos, M., Goldstein-Levitas, N., Musalo, N., Prakash, N., Bradt, J., Zhang, F., Wenger, S., y Gonzalez, A. (2024). Development and feasibility of a mindfulness-based dance/movement therapy intervention for chronic low back pain. *Frontiers in Pain Reseserach*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpain.2024.1281085>
- Shim, M., Kavanaugh, M., Lacson, C., Goldstein-Levitas, N., Chang, H., Zhang, F., Palekar, N., Gonzalez, A., y Fisher, K. (2024). Connected through movement: a feasibility study of online mindfulness-based dance/movement therapy for older adults with age-related cognitive decline during COVID-19. *Aging & Mental Health*, 28(12), 1676-1685. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2364754>
- Stathopoulou, G., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits, J. A., y Otto, M. W. (2006). Exercise interventions for mental health: a quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 179-193. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.2006.00021.x>
- Ting Hung Ho, R., Hau Yan Lo, P., y Luk, M.Y. (2016). A Good Time to Dance? A Mixed-Methods Approach of the Effects of Dance Movement Therapy for Breast Cancer Patients During and After Radiotherapy. *Cancer Nursing*, 39(1), 32-41. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000237>
- Tsai, P.S. (2024). DMT Groups for Female Inmates with Drug Dependence at a Detention Center in Taiwan. *American Journal of Dance Therapy*, 46, 135–157. <https://doi.org/10.1007/s10465-023-09396-3>

- Tunçgenç, B., Greig, E.J., y Cohen, E. (2024). Benefits of an online group dance program for adolescents' social bonding and wellbeing. *Journal of Adolescence*, 96(8), 1917-1928. <https://doi.org/10.1002/jad.12391>
- Vargas-Anaya, A. I., y Mazón-Sánchez, J. C. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas en Psicología*, 46, 8-25.
- Vergara-Vilchez, N., Fuentes-Sandoval, A., Gonzales-Chacana, H., Cadagan-Fuentes, C., Morales-Yañez, S., Poblete-Gálvez, C., y Poblete-Aro, C. E. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos*, 40, 385-392. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v0i40.76933>
- Zhong, H., Zhao, C., Zhang, F., y Zhang, R. (2022). Application of Educational Psychology-Based Dance Therapy in College Students' Life Education. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.784568>

ORIGIN OF INJURIES IN SOCCER PLAYERS. SLEEP AS A KEY FACTOR. SYSTEMATIC REVIEW

Autores: Joel Raga Martínez^{1*}

¹ Colegio Oficial Psicología CV (COPCV). Número de Colegiado: CV19119.

ORCID iD: 0009-0008-6760-3814

***Autor de correspondencia:** jragamartinez@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is an essential factor in health, performance, and injury prevention in sports. In a sport like soccer, where physical and cognitive demands are extremely high, adequate rest is crucial to ensure proper recovery and reduce the risk of injury. The objective of this review was to analyze the impact of sleep quality, quantity, and chronotype on the incidence of injuries in soccer players. A systematic review was conducted based on the PRISMA method on scientific evidence published between 2015 and 2025 a total of 18 studies were included, using different methodologies (quantitative, qualitative, and reviews). The reviewed studies included participants from professional and amateur soccer between the ages of 18 and 40. The results show a clear relationship between poor sleep quality and an increased risk of muscle injuries and diseases, particularly in contexts with a high competitive load. Furthermore, insufficient sleep was found to negatively affect performance and subsequent recovery. The findings highlight the need to integrate sleep assessment, monitoring, and improvement strategies into preventive and physical preparation programs for both professional and amateur soccer players. Establishing such strategies represents a key opportunity to optimize performance and protect soccer players' health.

Keywords: Soccer, injury risk, players, melatonin, rest.

ORIGEN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS. EL SUEÑO COMO FACTOR CLAVE. REVISIÓN SISTEMÁTICA

RESUMEN

El sueño es un factor esencial en la salud, el rendimiento y la prevención de lesiones en el ámbito del deporte. En un deporte como el fútbol, donde la exigencia física y cognitiva es muy alta, un descanso adecuado resulta crucial para garantizar una recuperación correcta y reducir el riesgo de lesión. El objetivo de esta revisión fue el de analizar el impacto que tenía la calidad, cantidad y cronotipo del sueño en la incidencia de lesiones en jugadores de fútbol. Se realizó una revisión sistemática basándose en el método PRISMA en evidencia científica publicada entre 2015-2025 incluyendo un total de 18 estudios con diferente metodología (cuantitativa, cualitativa y revisiones). Los estudios revisados recogían participantes del fútbol profesional y amateur de entre 18 a 40 años. Los resultados muestran una relación clara entre mala calidad del sueño y mayor riesgo de lesiones musculares y enfermedades, en concreto si se habla de contextos con alta carga competitiva. Asimismo, se halló que el sueño insuficiente también afecta negativamente al rendimiento y la recuperación posterior. Los hallazgos destacan la necesidad de integrar estrategias de evaluación, seguimiento y mejora del sueño, en programas preventivos y de preparación física en los futbolistas, tanto profesionales como amateurs. El establecimiento de dichas estrategias constituye una oportunidad clave para optimizar el rendimiento y proteger la salud del futbolista.

Palabras clave: Fútbol, riesgo de lesión, jugadores, melatonina, descanso

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte de equipo, de los más populares y practicados a nivel mundial, con una participación superior a 265 millones de personas (Molano Tobar & Molano Tobar, 2015). En él compiten 2 equipos formados por 11 jugadores cuyo objetivo es introducir un balón en la portería contraria, para ganar el partido.

Desde finales del siglo pasado y principios del actual, el fútbol ha evolucionado tanto en su dinámica como en su estructura organizativa. Anteriormente, en un club de fútbol no existían los mismos oficios y roles que existen en el fútbol actual; de hecho, la figura del entrenador solía ser la única presente. Sin embargo, hoy en día, el cuerpo técnico de cualquier club es multidisciplinar: médicos, preparadores físicos, analistas, incluso un psicólogo deportivo. Esta sofisticación refleja la creciente complejidad del fútbol moderno con mayores demandas físicas, técnicas y tácticas. Y, que particularmente, adquieren un papel fundamental en el rendimiento. Sin embargo, es evidente que en este proceso de auge han influido diversos factores: tecnológicos, económicos, sociales, emocionales, psicológicos y competitivos. Todos ellos han contribuido a que el deporte “rey” progrese y que los participantes de este juego tengan que estar completamente preparados (física y psicológicamente) para cumplir con estas nuevas demandas.

Jugar al fútbol no es lo mismo que ser futbolista profesional. Ser jugador de fútbol involucra a todas aquellas personas que practican el deporte, ya sea de manera profesional, amateur o por simple hobby. Sin embargo, ser futbolista va mucho más allá. Los futbolistas son aquellos que practican el deporte de manera profesional, es decir, el deporte constituye su trabajo, con un contrato formal en un club. Es fundamental destacar que todos los futbolistas son jugadores de fútbol, pero no todos los jugadores de fútbol son futbolistas. Los futbolistas, son personas, que están preparadas para competir diariamente. Aunque, cada vez están más expuestas a mayores presiones físicas y psicológicas, lo que puede ser perjudicial para su bienestar. La exposición a las demandas físicas y psicológicas, sumado a otros como: viajes, entornos desconocidos para dormir, horarios nocturnos que alteran los ritmos circadianos, y la fase de regeneración corta Laux et al., (2015), son factores clave que pueden disminuir el rendimiento deportivo. Además, varios estudios han informado que los deportistas de élite necesitan más de 72 horas para recuperarse del daño muscular y la inflamación para volver a los valores de rendimiento físico Kiziltoprak, (2020). Por una parte, la no recuperación total o de manera inadecuada puede provocar acumulación de estrés, mala adaptación y disminución del rendimiento Chen, (2025). En este apartado es donde aparece la fatiga. La fatiga puede definirse como una disminución del rendimiento asociada a la actividad muscular, que puede manifestarse de forma aguda -tras una sesión o partido- o crónica, siendo síntoma de otras enfermedades Kiziltoprak, (2020).

Igualmente, existe otro término de fatiga que es complementario al de actividad física, el cual, provoca desgaste cognitivo; la fatiga mental. Esta aparece cuando un jugador de fútbol está expuesto a numerosas y exigentes demandas del entorno, sobre todo durante la competición, donde deben mantener la concentración durante todo el encuentro, ya que, los partidos de fútbol pueden provocar estrés físico en deportistas, estrés psicológico, así como tener la dificultad de tomar decisiones bajo la presión rival Kiziltoprak, (2020). Por esta razón hay deportistas que, aunque estén fatigados físicamente, pueden seguir realizando acciones automatizadas, pero con menor

intensidad. Sin embargo, su rendimiento sí que se verá afectado. Esto puede indicar que la fatiga mental también tiene impacto en el rendimiento físico.

Por otra parte, una recuperación excesiva puede provocar estrés inadecuado, adaptabilidad inadecuada y mejora mínima del rendimiento Chen, (2025). En definitiva, todo esto contribuye a un aumento en el riesgo de lesión para un futbolista, porque en el fútbol profesional, el riesgo de lesiones es alto Laux et al., (2015).

Con todo lo mencionado anteriormente, el concepto de lesión se define como cualquier evento que requiere intervención médica por parte de un fisio o médico y que restringe completamente 1 o más prácticas o juegos Burke et al., (2020). A esta definición cabe sumar el aspecto de la salud mental en el deportista, ya que, también requiere intervención médica y la posibilidad de estar apartado durante el tiempo necesario para la recuperación. Partiendo de esta definición, Heil, (1993) clasificó las lesiones en 5 tipos: Leves, Moderadas, Graves, Graves con deterioro crónico y Graves con incapacitación permanente. Dada esta clasificación son muchos los jugadores de fútbol que padecen lesiones durante toda la temporada. Concretamente, en un estudio se menciona que existe un promedio de 5,63 lesiones por cada 1000horas de exposición, en jugadoras de fútbol. Incidencia de lesiones inferior a la de 8,1/1000horas en el fútbol masculino. Sin embargo, las lesiones son más graves en las jugadoras; ligamento cruzado anterior (LCA) y sindesmosis del tobillo Burke et al., (2020).

Consecuentemente, son muchas las repercusiones que tienen las lesiones en los deportistas. Se extienden más allá del ámbito deportivo, provoca cambios físicos y psicológicos, están limitados de realizar cualquier actividad extradeportiva (en lesiones graves), provoca cambios a nivel familiar-social, y la rehabilitación requiere tiempo y esfuerzo. Además, hay que tener en cuenta los factores externos, descriptores y las habilidades del jugador para hacerla frente.

El Modelo de (Meeuwisse et al., 2007) ofrece un marco teórico útil para entender las múltiples interacciones entre los factores intrínsecos y los factores extrínsecos para producir una interacción conjunta y, con ello, modificar la predisposición y susceptibilidad del sujeto a sufrir una lesión. Aunque, los riesgos del participante son dinámicos y pueden cambiar constantemente. Un atleta puede entonces estar expuesto a los mismos o diferentes factores de riesgo extrínsecos en momentos diferentes de la temporada y tener una susceptibilidad diferente. Así, este modelo plantea que las lesiones no son producto de un único factor, sino de interacción entre eventos y factores, que se repite de forma periódica.

Además, el modelo cuenta con 3 fases:

1. Predisposición: las variables descriptoras del atleta.
2. Susceptibilidad: esta fase consta del paso a la susceptibilidad, donde interactúa con los factores externos.
3. Lesión/No lesión: y en esta fase entra la interacción entre factores extrínsecos e intrínsecos donde se da la probabilidad de sufrir o no lesiones.

Por lo tanto, el sueño emerge como un factor importante en la probabilidad de sufrir lesiones, dado en todas sus facetas: calidad, cantidad y estilo de cronotipo de sueño. Anteriormente se ha mencionado que la fatiga supone pérdidas y daños musculares en el organismo de la persona. Y, la mejor manera de poner remedio es a través del descanso

y la recuperación. Numerosos estudios afirman que los atletas duerman al menos 7 horas al día (Owoeye et al., 2024). Por lo que implica, el sueño es la mejor vía para evitar un deterioro físico y mental. No obstante, los patrones del sueño disfuncionales también afectan negativamente al rendimiento. Puede ser debido a que los déficits de sueño provoquen cambios a nivel fisiológico y hormonal como menciona el estudio de (Fitzgerald et al., 2019); aumento de la secreción de citocinas, atenuación de anticuerpos y alteraciones del sistema inmune. Es más, a nivel psicológico tiene mayor impacto debido a que la alteración del sueño está relacionada con estados emocionales alterados, deterioro de la función cognitiva y toma de decisiones (Chen, 2025), factores fundamentales en fútbol para un máximo rendimiento. Además, sabiendo que es un factor crítico y primordial para el rendimiento parece que algunos atletas pueden tener sueño interrumpido (Fitzgerald et al., 2019). Este mismo estudio demostró que el riesgo de padecer enfermedad era incluso 3 veces más mayor.

Por todo lo expuesto anteriormente, el objetivo de este estudio es determinar el impacto de este factor (el sueño) sobre el riesgo de enfermedad y lesión en futbolistas, a través de una revisión sistemática.

MÉTODO

En cuanto al apartado de la Metodología se realizó una búsqueda exhaustiva a través de “Trobes UV”, plataforma facilitada por la Universidad de Valencia. Mediante esta, los estudios fueron recopilados por diferentes bases de datos, las cuáles fueron las siguientes: ScienceDirect, Pubmed, OVID, EBSCO, MPDI, Springer Nature Link, SPORTDiscuss y Dialnet.

Las bases de datos que se escogieron para realizar el presente trabajo contemplaban una gran cantidad de artículos para poder buscar información relevante acerca de la temática del estudio. Para disminuir esta cantidad se utilizó el método de búsqueda con palabras clave: soccer, injury risk, football players, melatonin, sleep. Así como el término de búsqueda: “sleep AND injury risk AND in football players”. Posteriormente, tras la búsqueda de artículos, se realizó el proceso de selección de estos. Se establecieron tanto criterios de inclusión como de exclusión, para facilitar el trabajo de selección. En la Tabla 1 se pueden observar los criterios de selección establecidos (Véase la Tabla 1).

Por tanto, en cada base de datos antes del cribado de los estudios el número de artículos fue la siguiente:

- ScienceDirect: 111
- Pubmed: 222
- OVID: 84
- EBSCO: 15
- MPDI: 7
- Springer Nature Link: 110
- SPORTDiscuss with full text: 14
- Dialnet: 4

Tabla 1. *Criterios Inclusión del estudio*

Criterios	Inclusión	Exclusión
Exposición de interés	Personas con/sin lesión. Personas con/sin insomnio como problema primario.	Personas con insomnio por causas secundarias: Trastornos médicos, psiquiátricos o abusos de sustancias.
Localización geográfica del estudio	Futbolistas amateurs, semiprofesionales y/o profesionales	Futbolistas juveniles
Idioma	Inglés, español, portugués y turco	
Participantes	Jóvenes: 18-24 años Adultos jóvenes: 25-40 años	Grupo de edad menor 18 años y superior a 40
Contexto	Competiciones profesionales y regionales federadas	Competiciones no federadas
Tipo de publicación	Revisiones sistemáticas, artículos, estudios de casos	Reseñas, editoriales, artículos de opinión
Año de publicación	2015-2025	Anteriores a 2015

Además de los artículos encontrados en las diferentes bases de datos, a través de la búsqueda bibliográfica de muchos de ellos se pudieron añadir 3 estudios más.

De cualquier modo, para realizar el proceso de cribado de todos los registros, había que observar detalladamente en primer lugar el título, las palabras claves empleadas y el resumen de estos para ver si a primera vista tenía relación con nuestra temática.

Posteriormente, se leía el estudio completo para analizar si era útil para cumplir el objetivo de este estudio. La figura 1 (diagrama de flujo) presenta de manera más gráfica el proceso de selección.

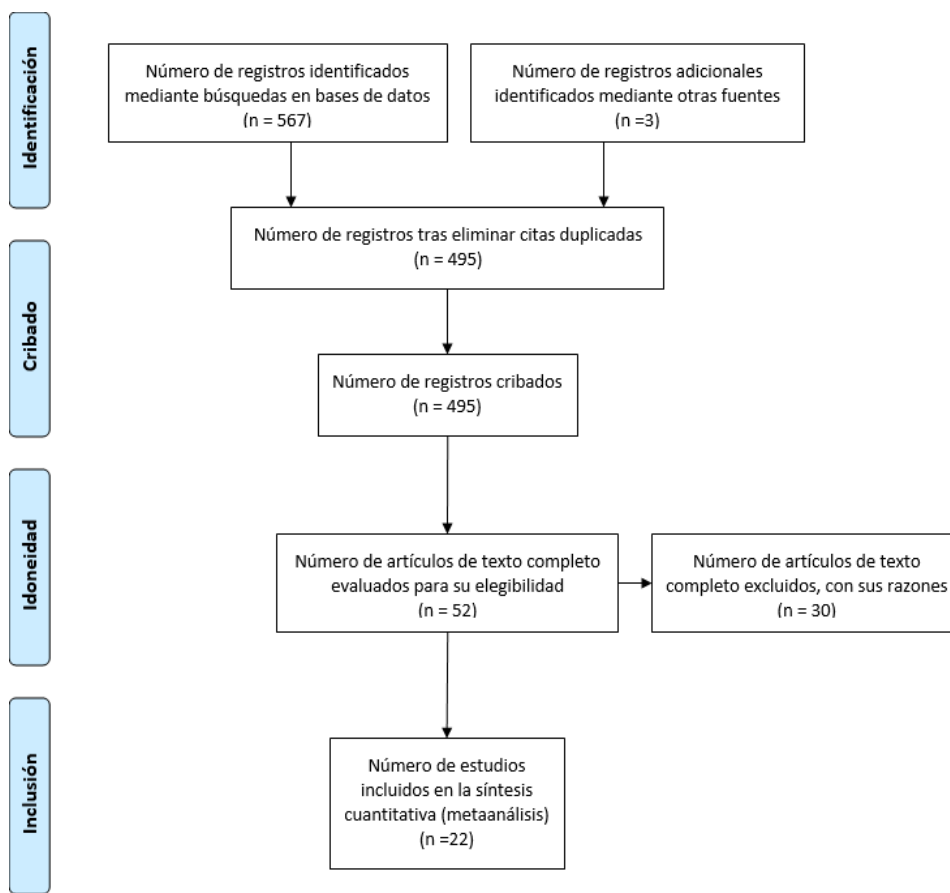


Figura 1. Diagrama de flujo. Proceso de selección

RESULTADOS

AUTORES (AÑO)	POBLACIÓN	OBJETIVO	MÉTODO	INSTRUMENTOS	MUESTRA	EDAD	DEPORTE	CALIDAD SUEÑO	CANTIDAD SUEÑO	CRONO TIPO	RIESGO LESIÓN y/o ENFERMEDAD	RESULTADOS
Bender et al., (2018)	Atletas universitarios y élite	Validar herramienta de cribado del sueño	Transversal	ASSQ, entrevistas clínicas	199 atletas	18–35 años	Multideporte	Evaluada con ASSQ	Registrada con ASSQ	Evaluado con ASSQ	Trastornos del sueño detectados	ASSQ validado: identificar problemas de sueño
Biggins et al., (2019)	Atletas de élite multideporte	Relación entre sueño y bienestar	Transversal	PSQI, ASSQ, MEQ, salud autoinformada	289 atletas	18–35 años	Multideporte	Alterada (PSQI)	≤6 h frecuentes	Mayoría intermedio/vespertino	Mal sueño asociado a salud deficiente	Relación directa entre sueño deficiente-salud
Bonnar et al., (2018)	Atletas de distintas disciplinas	Evaluar eficacia de intervenciones para mejorar sueño	Revisión sistemática (17 estudios)	Higiene, luz, siestas, melatonina	17 estudios	Variable	Multideporte	Variable	Mejora en mayoría de estudios	Parcialmente evaluado	Mejora recuperación	Intervenciones efectivas en descanso y recuperación
Brett et al., (2021)	Atletas con conmoción cerebral	Evaluar papel mediador del sueño	Observación transversal	Cuestionarios sueño y depresión	135 personas	Adultos jóvenes	No especificado	Disminuida en casos con conmoción	Menor duración	No evaluado	Asociado a síntomas depresivos	El sueño media entre conmoción y síntomas depresivos
Burke et al., (2020)	Jugadores universitarios	Asociación entre sueño y lesiones deportivas	Longitudinal	Actigrafía, registros, cuestionarios	95 atletas	18–23 años	Fútbol americano	Peor en lesionados	Menor duración y eficiencia	No evaluado	Mayor incidencia de lesiones	Menor sueño relacionado con mayor riesgo de lesión
Chen, (2025)	Jugadores profesionales	Relación entre calidad de sueño y rendimiento físico	Estudio de caso	PSQI, test físicos (Yo-Yo, fuerza)	22 jugadores	19–34 años	Fútbol	Directamente relacionada con rendimiento	Menor sueño = menor rendimiento	Evaluado (intermedios/vespertinos)	No evaluado	Mejor sueño = mejor rendimiento
Clemente et al., (2021)	Futbolistas profesionales (en estudios revisados)	Relación entre sueño, carga de entrenamiento y lesiones	Revisión sistemática (21 estudios)	PSQI, actigrafía, carga interna/externa	21 estudios	Variable	Fútbol	Baja calidad del sueño frecuente	Insuficiente en muchos casos	En algunos estudios	Mayor riesgo con mal descanso	Sueño deficiente = mayor carga, fatiga y lesiones

Cook & Charest, (2023)	Atletas profesionales	Relación entre sueño, recuperación y rendimiento	Revisión narrativa	Estudios previos con medidas de sueño	N/A	Variable	Multideporte	Baja calidad en competición	Afecta funciones cognitivas y físicas	A veces incluido	Aumenta fatiga y reduce recuperación	El sueño es clave para rendimiento en élite
Fitzgerald et al., (2019)	Jugadores de fútbol australiano	Relación entre sueño, carga e incidencia de enfermedad	Cohorte longitudinal	Registros sueño, carga e infecciones	35 atletas	~18-30 años	Fútbol australiano	Peor sueño = mayor riesgo de enfermedad	Duración <7 h aumenta riesgo	No evaluado	Relación con infecciones respiratorias	Menor sueño + alta carga = más enfermedades
Kiziltoprak, (2020)	Futbolistas profesionales	Analizar factores de fatiga y recuperación	Revisión narrativa	Estudios sobre sueño y rendimiento	N/A	Variable	Fútbol	Sueño = factor clave en recuperación	Sueño insuficiente = más fatiga	A veces incluido	Fatiga = mayor riesgo de lesión	Buen sueño, mejor recuperación y prevención de fatiga
Knufinke et al., (2018)	Atletas élite de Países Bajos	Analizar calidad, cantidad e higiene del sueño	Estudio transversal	PSQI, diario de sueño, SHI	98 atletas	18–35 años	Multideporte	28% con mala calidad (PSQI)	Media 7.9 h ± 1.1	No evaluado	No evaluado directamente	Higiene del sueño influye en calidad reportada
Krutsch et al., (2020)	Jugadores/as de fútbol amateur	Analizar relación: preparación, sueño y lesiones	Observación prospectivo	Cuestionario + registros de lesiones	263 jugadores/as	~18–40 años	Fútbol (campo reducido)	Peor en lesionados	Sueño <6 h frecuente en lesionados	No evaluado	Mayor incidencia de lesiones con mal descanso	Déficit de sueño + mala preparación = más lesiones
Laux et al., (2015)	Futbolistas profesionales alemanes	Analizar recuperación-estrés y riesgo de lesión	Estudio caso (una temporada)	RESTQ-Sport, registros de lesiones	22 jugadores	~24 años	Fútbol	Sueño incluido en escala de recuperación	No específica	No evaluado directamente	Nivel de estrés alto = más lesiones	Buen descanso = menos riesgo de lesión
Molano Tobar & Molano Tobar, (2015)	Futbolistas sudamericanos	Relación entre factores socioculturales, emocionales y lesiones	Estudio cualitativo	Entrevistas, observación, análisis documental	~30 deportistas y entrenadores	~20–35 años	Fútbol	Trastornos del sueño como reflejo emocional	No cuantificado	No evaluado	Aumento del riesgo vinculado a desgaste emocional	Sueño alterado por carga emocional y cultural
Owoeye et al., (2024)	Estudiantes-atletas universitarios	Relación entre trastornos de sueño y lesiones deportivas	Estudio observacional transversal	PSQI, registros de lesiones	203 atletas	18–24 años	Fútbol y baloncesto	58% con mala calidad	Menor en lesionados	No evaluado	Asociación significativa con lesiones	Peor calidad del sueño = más lesiones
Silva et al., (2020)	Futbolistas profesionales brasileños	Relación entre calidad del sueño e incidencia de lesión	Estudio observacional prospectivo	PSQI, registros médicos	42 jugadores	18–30 años	Fútbol	71% con mala calidad (PSQI>5)	Media 6.5 h	No evaluado	Relación directa entre mala calidad y mayor número de lesiones	Atletas con peor sueño presentaron más lesiones musculares

Stavrou et al., (2020)	Atletas con lesiones deportivas recientes	Relación entre indicadores de fitness y calidad de sueño	Estudio transversal	Cuestionarios de sueño, tests de fitness	102 atletas	20–35 años	Multideporte	Mala calidad en deportistas lesionados	<7 h en la mayoría	No evaluado	Lesiones asociadas a peor sueño	Sueño de mala calidad afecta la recuperación y aumenta lesiones
-----------------------------------	---	--	---------------------	--	-------------	------------	--------------	--	--------------------	-------------	---------------------------------	---

Como se aprecia en el resumen de la tabla, los estudios abarcan los diferentes estilos de deportistas que existen: élite, semiprofesionales y amateurs; todo ellos federados en competición. Era imprescindible que los jugadores de fútbol no superasen la edad de 40 años. De esta manera, se podía observar las diferencias existentes que podría haber entre la relación factor del sueño y lesiones a lo largo de la trayectoria futbolística.

Respecto a la metodología de los artículos, varía desde estudios cuantitativos (transversales, prospectivos) revisiones sistemáticas hasta estudios cualitativos. Y, a través de todos estos para intentar observar la incidencia de los 3 rasgos característicos del sueño: cantidad de horas dormidas, calidad del tiempo dormido y el cronotipo estilo de cada futbolista. Además, de la relación que podría existir con las lesiones y/o enfermedades.

Con tal de recopilar esta información, en la mayoría de los estudios la metodología empleada fue de manera cuantitativa y cualitativa; instrumentos relacionados con el sueño: PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), ASSQ (Athlete Sleep Screening Questionnaire), cuestionarios de cronotipo (MEQ, MCTQ) y entrevistas.

Bender et al., (2018), realizaron una profunda investigación sobre la fiabilidad y validez del instrumento ASSQ para detectar las alteraciones del sueño que podrían tener los atletas. Mediante este cuestionario, el 25% de los participantes sí presentaron problemas clínicos del sueño.

Biggins et al., (2019), con el objetivo de establecer una relación entre sueño y bienestar, se identificó que el 16% de los atletas presentaron problemas de sueño significativos, asociado a mala higiene del sueño (calidad alterada y <6 horas dormidas) y peor salud general. Los datos se recopilaron a través de PSQI, ASSQ y salud autoinformada.

Bonnar et al., (2018), a través de muchas revisiones sistemáticas recogidas abordó planes de intervención para la mejora del sueño y rendimiento. Dio con la clave de que la mejora de la higiene del sueño (más cantidad de horas principalmente), junto con siestas planificadas y terapia cognitivo-conductual eran de las mejoras estrategias que podía haber para combatir el sueño.

Brett et al., (2021), mediante su estudio de conmoción, sueño y depresión, quería establecer el papel mediador del sueño entre ambas lesiones. Los resultados confirmaron que la calidad del sueño actuaba como mediador entre la conmoción cerebral y los síntomas depresivos de los atletas. Concretando que una persona que sufrió conmoción presentaba un número menor de horas dormidas y de peor calidad.

Burke et al., (2020), con un estudio longitudinal, intentó establecer posibles conexiones entre el sueño y lesiones en futbolistas universitarios. Destacó que las personas que padecían alguna lesión tenían peor calidad de sueño y menor cantidad de horas dormidos. Por lo que, menor sueño incremento en el riesgo de lesión.

Chen, (2025), con su estudio de caso de futbolistas de élite estableció la relación entre sueño y rendimiento. Sus resultados principales establecieron que una mejor rutina diaria de sueño era igual a tener un buen rendimiento en el campo.

Clemente et al., (2021), en la revisión, a través de futbolistas profesionales, se estudió que los futbolistas presentaban baja calidad del sueño e insuficiencia de horas en la mayoría de los casos. Los resultados fueron que la mala calidad del sueño, junto con la cantidad inferior a lo recomendado de horas y mayor carga se asociaba con un aumento de lesiones deportivas.

Cook & Charest, (2023), con su revisión narrativa sintetizó la evidencia de que baja calidad de sueño afectaba a numerosas funciones cognitivas y físicas. Además de que dormir menos de 7 horas diarias produce mayor fatiga y menor recuperación. Esto implica que el aumento de lesiones era mayor.

Fitzgerald et al., (2019), realizó un estudio longitudinal en fútbol australiano con futbolistas donde demuestra que un aumento en la carga de entrenamiento y la reducción del sueño predecían en mayor medida la incidencia de enfermedades.

Kiziltoprak, (2020), mediante su revisión sistemática trató de establecer cuál es la relación entre la fatiga y la recuperación. Además, de cuál es el principal factor para aumentar esta. Evaluando los factores del sueño (calidad, cantidad y cronotipo) se llegó a la conclusión de que esta estrategia es clave para fomentar el sueño. Se debe a que menor cantidad de horas de sueño supone un mayor riesgo de lesión.

Knufinke et al., (2018), en el trabajo con atletas de élite se estudió los hábitos e higiene del sueño que poseen. Por esta razón se analizó especialmente la calidad y cantidad. Muchos informaron que no descansaban como era debido por estar usando pantallas electrónicas antes de dormir, y por los horarios irregulares que tenían en su día a día. Por lo que si no tenían una recuperación idónea impactaría en el rendimiento.

Krutsch et al., (2020), en contraposición de los demás estudios recopilados, este trabajo se centró en jugadores de fútbol amateur. Se analizó cómo la falta de preparación y el déficit de sueño incrementan el riesgo de lesión en fútbol. Se confirmaron que los deportistas lesionados dormían peor y una cantidad de horas inferior a 6. Por lo que, un déficit de sueño y mala preparación física suponía una tasa de lesiones más elevada.

Laux et al., (2015), con la realización de un estudio prospectivo durante 1 temporada en futbolistas alemanes, analizaba el balance entre como el riesgo de lesión puede estar explicado por el tiempo de recuperación y estrés de los futbolistas. Se confirmó que el factor del sueño es un buen predictor de las lesiones, donde tener un buen descanso es la posible vía para prevenir lesiones.

Molano Tobar & Molano Tobar, (2015), realizaron una investigación a través de un estudio cualitativo en futbolistas sudamericanos, con el objetivo de reflexionar sobre el impacto emocional y físico que tiene el deporte, y en este caso el fútbol.

Owoeye et al., (2024), realizaron un estudio con atletas de fútbol y baloncesto, donde el objetivo fue establecer la relación entre trastornos del sueño y lesiones. Los resultados fueron que las alteraciones del sueño se asociaban a menor y peor tiempo de recuperación, por lo que, mayor número de lesiones.

Silva et al., (2020), en su estudio con futbolistas brasileños, se plantearon el objetivo de registrar cuál era la incidencia que había de lesiones en aquellas personas que

tenían peor higiene del sueño. Los resultados confirmaron la hipótesis con que el 71% de futbolistas que tenían mala calidad del sueño presentaban una mayor incidencia de lesiones, estableciendo así una relación directa.

Stavrou et al., (2020), llegaron a la conclusión de que los deportistas lesionados reportaban peor sueño, lo que implicaba una dificultad mayor en el período de recuperación de los futbolistas en el calendario de la temporada.

DISCUSIÓN

La presente revisión sistemática permitió analizar la evidencia existente sobre la relación entre las dimensiones del sueño –calidad, cantidad y cronotipo- y el riesgo de lesión en futbolistas. Los estudios incluidos, con metodologías diversas y publicados en la última década (2015-2025), coinciden en señalar que el sueño constituye un factor determinante tanto para la prevención de lesiones como para la optimización del rendimiento físico cognitivo en este deporte.

En el ámbito del fútbol de élite, la elevada incidencia de lesiones ha situado la prevención en un lugar prioritario dentro de la preparación de los deportistas. No obstante, la evidencia muestra que el sueño es igualmente relevante en todas sus categorías, donde también se observa un impacto en la salud y el desempeño. Krutsch et al., (2020), por ejemplo, identificaron que la combinación de una preparación física deficiente junto con un descanso insuficiente incrementa la incidencia de lesiones en deportistas amateurs. Asimismo, se ha documentado que las mujeres presentan mayor predisposición a sufrir lesiones graves como la rotura del ligamento cruzado anterior (Burke et al., 2020), lo que refuerza la necesidad de que la educación y gestión del sueño se extiendan a distintos niveles competitivos y a ambos sexos.

De forma consistente, los hallazgos de esta revisión muestran que los futbolistas tienden a presentar patrones de sueño subóptimos, caracterizados por duración insuficiente, mayor fragmentación y dificultades para conciliar el sueño. Estas alteraciones han sido asociadas a un aumento significativo en la probabilidad de lesión y enfermedad (Clemente et al., 2021; Burke et al., 2020). Entre las dimensiones analizadas, la calidad y la cantidad de sueño son las más estudiadas y con mayor evidencia de impacto negativo. Por otra parte, el cronotipo, ha recibido menor atención en la literatura científica sobre fútbol. Biggins et al., (2019) observaron que los jugadores con preferencia vespertina presentan dificultades para adaptarse a entrenamientos o competiciones matutinas, lo cual podría afectar al rendimiento y retrasar la recuperación, aumentando con ello la susceptibilidad a lesiones. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar la personalización de horarios de entrenamiento y competición en función de las características individuales de los deportistas.

En comparación con revisiones anteriores al año 2015, donde el sueño era considerado un factor secundario, la evidencia reciente ha consolidado su papel como determinante biopsicosocial de la salud y el rendimiento deportivo. La aparición de instrumentos específicos para atletas, como el Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ), ha facilitado la evaluación sistemática de los patrones de sueño en contextos deportivos, contribuyendo a un avance significativo en el abordaje de esta variable.

A pesar de los avances, persisten limitaciones relevantes en la literatura. La mayoría de los estudios disponibles son de diseño transversal, lo cual dificulta establecer relaciones causales sólidas. Se requieren investigaciones longitudinales de mayor duración, idealmente abarcando temporadas completas, que permitan examinar la relación entre sueño, rendimiento y riesgo de lesión con mayor precisión. Asimismo, existe una limitada implementación de intervenciones sistemáticas para la mejora del sueño en el fútbol, tales como la educación en higiene del sueño, la planificación de siestas o el uso de técnicas cognitivo-conductuales (Bonnar et al., 2018).

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos de esta revisión respaldan la incorporación del sueño como un componente esencial en los programas de prevención de lesiones y preparación física. Estrategias como la utilización de herramientas validadas de cribado, el monitoreo continuo de la calidad y duración del sueño, la educación de los jugadores en hábitos de higiene y la planificación de las cargas de entrenamiento en concordancia con los ritmos circadianos representan medidas efectivas para optimizar el rendimiento y reducir la incidencia de lesiones.

Finalmente, la evidencia revisada plantea interrogantes que constituyen oportunidades para futuras investigaciones. Entre ellas destacan: la influencia específica del cronotipo en el riesgo de lesión y el rendimiento; la eficacia de intervenciones aplicadas en contextos amateur; las posibles diferencias de género en la respuesta a la privación de sueño; y las estrategias más adecuadas para integrar la educación sobre el sueño en clubes y academias de fútbol.

LIMITACIONES

Esta revisión presenta ciertas limitaciones que deben considerarse para interpretar los resultados. En primer lugar, la restricción temporal aplicada a la búsqueda de artículos fue limitada (período 2015-2025) y aunque permitió enfocar el análisis en la evidencia más reciente, pudo conducir a la exclusión de estudios previos potencialmente relevantes. En segundo lugar, la selección de las bases de datos, aunque fue amplia y diversa, no incluyó algunos repositorios internacionales de referencia, como Elsevier o Scopus, lo que podría haber reducido la exhaustividad de la estrategia de búsqueda. Finalmente, la heterogeneidad metodológica observada en los estudios impidió realizar un metaanálisis, que obligó a sintetizar los hallazgos de manera narrativa, limitando de esta forma la posibilidad de estimar cuantitativamente el efecto global de ciertos factores sobre el riesgo de lesión en futbolistas.

CONCLUSIÓN

El sueño está emergiendo como un factor clave y multidimensional en el fútbol moderno, siendo fundamental para el rendimiento en la competición, para la recuperación física y no menos importante para la prevención de lesiones y salud mental del deportista. Por lo tanto, la implementación de intervenciones basadas en la evidencia, junto con el desarrollo de estudios longitudinales y aplicados en distintos niveles de competición, constituye uno de los principales retos de la investigación científica y de la práctica profesional en el ámbito del deporte en los próximos años

REFERENCIAS

- Bender, A. M., Lawson, D., Werthner, P., & Samuels, C. H. (2018). The clinical validation of the Athlete Sleep Screening Questionnaire: An instrument to identify athletes who need further sleep assessment. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0140-5>
- Biggins, M., Purtill, H., Fowler, P., Bender, A., Sullivan, K. O., Samuels, C., & Cahalan, R. (2019). Sleep in elite multi-sport athletes: Implications for athlete health and well-being. *Physical Therapy in Sport*, 39, 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.07.006>
- Bonnar, D., Bartel, K., Kakoschke, N., & Lang, C. (2018). Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: A systematic review of current approaches. *Sports Medicine*, 48(3), 683-703. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0832-x>
- Brett, B. L., Meier, T. B., Savitz, J., Guskiewicz, K. M., & McCrea, M. (2021). Research letter: Sleep mediates the association between prior concussion and depressive symptoms. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 36(4), E284-E288. <https://doi.org/10.1097/HTR.0000000000000663>
- Burke, T. M., Lisman, P. J., Maguire, K., Skeiky, L., Choynowski, J. J., Capaldi, V. F. I., Wilder, J. N., Brager, A. J., & Dobrosielski, D. A. (2020). Examination of sleep and injury among college football athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(3), 609. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003464>
- Chen, K. (2025). The relationship between sleep quality and athletic performance in elite soccer players: A case study. *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport*, 25(99), 387-401.
- Clemente, F. M., Afonso, J., Costa, J., Oliveira, R., Pino-Ortega, J., & Rico-González, M. (2021). Relationships between sleep, athletic and match performance, training load, and injuries: A systematic review of soccer players. *Healthcare*, 9(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/healthcare9070808>
- Cook, J. D., & Charest, J. (2023). Sleep and performance in professional athletes. *Current Sleep Medicine Reports*, 9(1), 56-81. <https://doi.org/10.1007/s40675-022-00243-4>
- Fitzgerald, D., Beckmans, C., Joyce, D., & Mills, K. (2019). The influence of sleep and training load on illness in nationally competitive male Australian football athletes: A cohort study over one season. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(2), 130-134. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.06.011>
- Kiziltoprak, Ş. (2020). Fatigue and recovery in football. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 55(2), 172-185.
- Knufinke, M., Nieuwenhuys, A., Geurts, S. A. E., Coenen, A. M. L., & Kompier, M. A. J. (2018). Self-reported sleep quantity, quality, and sleep hygiene in elite athletes. *Journal of Sleep Research*, 27(1), 78-85. <https://doi.org/10.1111/jsr.12509>
- Krutsch, V., Clement, A., Heising, T., Achenbach, L., Zellner, J., Gesslein, M., Weber-Spickschen, S., & Krutsch, W. (2020). Influence of poor preparation and sleep deficit on injury incidence in amateur small field football of both genders. *Archives of Orthopaedic & Trauma Surgery*, 140(4), 457-464.
- Laux, P., Krumm, B., Diers, M., & Flor, H. (2015). Recovery–stress balance and injury risk in professional football players: A prospective study. *Journal of Sports Sciences*, 33(20), 2140-2148.
- Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. (2007). A dynamic model of etiology in sport injury: The recursive nature of risk and causation. *Clinical Journal*

- of Sport Medicine, 17(3), 215-219.
<https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3180592a48>
- Molano Tobar, N., & Molano Tobar, D. X. (2015). Fútbol: Identidad, pasión, dolor y lesión deportiva. *Movimiento Científico*, 9(2), 23-32.
- Owoeye, O. B. A., Breitbach, A., Esposito, F., Nguyen, N., Bender, A. M., & Neme, J. R. (2024). Snooze it or lose it: Understanding sleep disturbance and injuries in soccer and basketball student-athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 34(6), 610. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001250>
- Silva, A., Narciso, F. V., Soalheiro, I., Viegas, F., Freitas, L. S. N., Lima, A., Leite, B. A., Aleixo, H. C., Duffield, R., & de Mello, M. T. (2020). Poor sleep quality's association with soccer injuries: Preliminary data. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(5), 671-676. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0185>
- Stavrou, V. T., Astara, K., Daniil, Z., Gourgoulisanis, K. I., Kalabakas, K., Karagiannis, D., & Basdekis, G. (2020). The reciprocal association between fitness indicators and sleep quality in the context of recent sport injury. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134810>

NORMAS PARA LOS COLABORADORES

La revista *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión* es una publicación periódica del Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad Valenciana. Su objetivo, además de informar a los colegiados de las actuaciones llevadas a cabo por el COLEF CV, es la edición de artículos de opinión, ensayos, trabajos de investigación, comentarios críticos de publicaciones, revisiones bibliográficas, estudios y experiencias, relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con sus profesionales y con otras Ciencias relacionadas con este ámbito.

Desde el 1 de enero de 2024, esta revista tiene un modelo de publicación continua, con un volumen al año, y los artículos aceptados son publicados en el volumen actual durante todo el año. Todo el material aceptado para publicación será propiedad de la revista y no podrá ser reproducido o publicado sin autorización escrita de la misma. El envío del artículo para su evaluación implica que el manuscrito es original y que no ha sido publicado previamente en otra revista.

En el caso de que el trabajo haya sido publicado con anterioridad en cualquier otro medio, deberá indicarse la fecha y los datos necesarios para su localización y adjuntar, cuando así se requiera, la autorización por escrito para su reproducción.

La revista *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión* admite estudios y trabajos en castellano e inglés. Sin embargo, todos ellos deberán contener un resumen en español e inglés (abstract).

NORMAS PARA LA ADMISIÓN

Los trabajos serán originales del autor/a y deberán ser enviados en formato electrónico, necesariamente a la dirección de correo electrónico que se indica a continuación: direccionrevista@colefcafecv.com

En el correo, se incluirá, obligatoriamente, la siguiente documentación:

- **Carta de presentación:** se indicará la tipología del artículo, declaración de ser un texto original no publicado ni en proceso de evaluación en otra revista, y la declaración de cualquier tipo de conflicto de intereses. Además, se realizará una breve explicación del Trabajo, especificando la autoría de los firmantes del estudio/Trabajo así como que se cede los derechos a la revista *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*. Se especificará también el nombre completo, dirección postal y electrónica, teléfono y en su caso, institución del autor de correspondencia.

- **Página de título:** se adjuntará un fichero con los datos de cada autor/a por orden de implicación:

Título del artículo.

Nombre y apellidos, correo electrónico y dirección postal de todos los autores y afiliación institucional.

Todos los datos de autoría se incluirán solamente en este documento, ya que el archivo Word del artículo debe ser completamente anónimo.

- **Manuscrito para la revisión por pares que contenga:**

Resumen/Abstract: se realizará un resumen de máximo 250 palabras. En el caso de

trabajos de índole científico, éste deberá estar dividido en apartados: Introducción, Objetivos, Métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones. Todos los artículos deberán incluir el resumen tanto en inglés como en español, incluyendo la misma información en ambos.

Palabras clave/Keywords: Se incluirán entre 4-5 palabras clave tanto en castellano como en inglés que no aparezcan en el título.

Texto completo de la documentación: las imágenes, esquemas y bibliografía irán dentro del texto; gráficos y tablas de resultados se adjuntarán en documento anexo. Los trabajos de científicos deberán seguir los siguientes apartados: Resumen, Introducción, Métodos (diseño del estudio, población, tratamiento estadístico, procedimientos/protocolos y normas éticas), Resultados, Discusión, Conclusiones y Referencias. Si el artículo es presentado en idioma inglés, se recomendará que previamente haya sido revisado por una persona angloparlante.

Ficheros adjuntos: imágenes, gráficos, esquemas, dibujos, etc., numerados y ordenados según el documento del texto completo. Se tendrá en cuenta lo descrito en el punto 5. Todas aquellas ilustraciones, tablas, etc. que no sean de elaboración propia, deberá indicarse la fuente de la que proceden. Las imágenes deben ser lo suficientemente claras para que permitan su reproducción. Se evitarán tablas y figuras redundantes con lo escrito en el documento. Se recomienda el uso de leyendas explicativas.

En caso de utilizar materiales procedentes de otros autores, así como reproducciones de fotografías, ilustraciones, etc. Que no sean propiedad del autor del trabajo, deberá adjuntarse la autorización oportuna para su reproducción en la revista.

Se especificará si el trabajo presentado ha recibido ayuda de cualquier índole (material y/o económica), así como el organismo, institución o empresa que lo concede.

- Presentación de manuscritos: Para la redacción del texto se utilizará Microsoft Word versión 95 o posteriores. La extensión máxima será de 15 folios, incluido el resumen, palabras clave, tablas, imágenes y bibliografía; papel A4; interlineado del párrafo sencillo, sin encabezamiento y en el pie de página debe constar el número de la misma. Márgenes superior, inferior, derecho a izquierdo a 2,5 cm. Letra Times New Roman tamaño 12. En la primera página del artículo aparecerá título del trabajo. Por su revisión doble ciego se evitará nombre de autores tanto en el documento principal como en sus metadatos. El título del artículo deberá aparecer tanto en español como en inglés. Se evitarán las notas a pie de página. Si no es posible, se insertarán en la página correspondiente, con un tamaño de letra Times New Roman tamaño 10. Las siglas y/o acrónimos, deberán desarrollarse la primera vez que se escriban entre paréntesis. Para la elaboración de referencias bibliográficas, se seguirán las **normas APA (Publication Manual of the American Psychological Association 7ª edición)**. No se someterán a revisión aquellos manuscritos que no cumplan estos requisitos.

Las referencias bibliográficas deben incluir toda la información necesaria para permitir a cualquier lector que así lo desee indicar y localizar los documentos citados en un texto. La información debe ser exacta, por lo que es preciso revisar detenidamente los datos apuntados en la bibliografía, tal y como aparecen en el documento original, y los

reseñados dentro del texto, de manera que coincidan unos con otros. **Se recomienda incluir el DOI siempre que sea posible.**

En el apartado “**REFERENCIAS**” deberán incluirse única y exclusivamente las referencias de todas aquellas fuentes que han sido citadas dentro del texto y viceversa. Se recomienda preferentemente el uso de artículos científicos, libros y capítulos de libro como referencias bibliográficas, limitando por tanto la citación de congresos, tesis u otros contenidos.

Todos los datos de autoría se incluirán solamente en el documento llamado “página de título”, ya que el archivo Word del artículo debe ser completamente anónimo.

COMPROMISO DE PUBLICACIÓN

Los trabajos presentados serán revisados por dos revisores expertos anónimos pertenecientes al Comité Científico de la Revista, quienes dictaminarán la idoneidad o no de su publicación.

La falta de consideración de los requisitos de la revista puede ser causa del rechazo del Trabajo o en su caso de una demora en su proceso de revisión y publicación.

En el caso de solicitar posibles correcciones a los autores y el Comité Científico se reserva el derecho de admitir o no las correcciones efectuadas. Una vez admitidos los trabajos, la Revista comunicará al autor principal la aceptación o no de sus originales. La Dirección de la Revista acusará recibo de los originales y se reservará el derecho a publicar el trabajo en el número que estime conveniente.

Normas revisadas y actualizadas a fecha de 1 de enero del 2024



**Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación
Física y en Ciencias de la Actividad Física y el
Deporte**

COLEF- Comunitat Valenciana
Dirección: Paseo del Rajolar, 5 acc. 46100 Burjassot (Valencia)
Telf.: 963636219 Mov. 640878720
Correo electrónico: info@colefcafecv.com
Web: <http://colefcafecv.com>



“Silencio y paz en Moraine Lake (CANADA)” . José Mateu Puchades, Col. 56280