

## COORDINACIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL EN LA DANZA URBANA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

### COORDINATION AND CORPORAL EXPRESSION IN URBAN DANCE: SYSTEMATIC REVIEW

Allison Shalom Gordillo Cabezas\*

[alli\\_gordillo1299@hotmail.com](mailto:alli_gordillo1299@hotmail.com)

\*Universidad Central del Ecuador.

---

#### RESUMEN

La danza urbana es un género originado en barrios urbanos enfocándose en la coordinación y la expresión corporal para comunicar emociones y sentimientos a través de los movimientos. Esta revisión sistemática se realizó mediante búsqueda en bases de datos siguiendo directrices de la declaración PRISMA, examinó estudios de los últimos 15 años y se encontraron 14 estudios que cumplían con los criterios de inclusión, y los resultados indican que la coordinación es esencial en esta danza ya que permite a los bailarines moverse de manera sincronizada y armónica con otros bailarines y la música, mejorando su seguridad y previniendo lesiones. La coordinación puede mejorar la capacidad de los bailarines para coordinar sus movimientos y adaptarse a diferentes ritmos y estilos de danza. La expresión corporal es fundamental en la danza urbana, ya que permite a los bailarines comunicar emociones y sentimientos a través de sus movimientos. La expresión corporal puede mejorar la capacidad de los bailarines para comunicar emociones y desarrollar su propia identidad artística. Los estudios sugirieron que la capacidad de los bailarines para expresar emociones a través de su cuerpo puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional. Los hallazgos de este estudio pueden tener implicaciones importantes para el diseño de programas de entrenamiento y de educación en danza urbana.

**Palabras clave:** Danza urbana; Coordinación; Expresión corporal.

#### ABSTRACT

*Urban dance is a genre originating in urban neighborhoods focusing on coordination and body expression to communicate emotions and feelings through movements. This systematic review was carried out by searching databases following the guidelines of the PRISMA statement, it examined studies from the last 15 years and found 14 studies that met the inclusion criteria, and the results indicate that coordination is essential in this dance. since it allows dancers to move in a synchronized and harmonious way with other dancers and music, improving their safety and preventing injuries. Coordination can improve dancers' ability to coordinate their movements and adapt to different rhythms and styles of dance. Body expression is fundamental in urban dance, since it allows dancers to communicate emotions and feelings through their movements. Body expression can enhance the dancers' ability to communicate emotions and develop their own artistic identity. Studies have suggested that dancers' ability to express emotions through their bodies can have a positive impact on their emotional well-being. The findings of this study may have important implications for the design of training and education programs in urban dance.*

**Keywords:** *Urban dance; Coordination; Body expression.*

---

## INTRODUCCIÓN

La danza urbana es un género de danza que se ha convertido en una de las formas de arte más populares en todo el mundo. Originada en las comunidades urbanas y marginales, la danza urbana es un reflejo de la cultura y las experiencias de aquellos que la crean y la practican.

Desde esta perspectiva la danza urbana incluye diferentes estilos de danza, como el hip-hop, el break dance, el popping, el locking, entre otros. A diferencia de otros estilos de danza, la danza urbana se caracteriza por su énfasis en la improvisación y la creatividad, en la cual se ha desarrollado y evolucionado a lo largo de las últimas décadas, incorporando elementos de diferentes estilos y culturas, y ha ganado una enorme influencia en la música, el cine y la moda.

La coordinación es un elemento esencial en la danza urbana, ya que permite a los bailarines moverse de manera sincronizada y armoniosa con otros bailarines y con la música. La coordinación también es fundamental para la seguridad de los bailarines y para prevenir lesiones durante la práctica de la danza urbana.

Adicional a ello, la coordinación se logra a través de la práctica y la

repetición de los movimientos, lo que permite a los bailarines adquirir una memoria muscular y coordinar sus movimientos con mayor facilidad. La coordinación en la danza urbana implica la capacidad de mantener el equilibrio y la estabilidad mientras se realizan movimientos complejos y acrobáticos. “Se demuestra que los bailarines de danza urbana tienen una mayor capacidad para coordinar los movimientos corporales que los bailarines de otros estilos de danza” (Delevoye-Turrell et al., 2015).

Un estudio publicado en la revista "Journal of Dance Medicine and Science" de Boone & St-Marie (2016) examina la relación entre la coordinación y el rendimiento en la danza urbana. Los resultados muestran que la coordinación es un factor importante en el rendimiento de los bailarines de danza urbana. Los bailarines que tenían una mayor coordinación tienen un mejor rendimiento en la ejecución de los movimientos de danza urbana.

Uno de los aspectos más importantes de la coordinación en la danza urbana es el ritmo. Wang & Chan (2011) manifiestan que el ritmo se refiere a la secuencia de sonidos y silencios en

la música. El bailarín urbano debe estar en sintonía con el ritmo de la música para poder coordinar sus movimientos con ella. Además, la coordinación también implica la habilidad de realizar transiciones suaves y fluidas entre diferentes movimientos y estilos de baile.

Por otro lado, la expresión corporal es una forma de comunicar emociones y sentimientos a través del movimiento del cuerpo. En la danza urbana, la expresión corporal es un medio para que los bailarines puedan transmitir su mensaje de manera creativa y personal.

Scott (2013) menciona que la capacidad de los bailarines para expresar emociones a través de su cuerpo es lo que hace que la danza urbana sea una forma de arte tan poderosa y conmovedora así permite a los bailarines desarrollar su propia identidad artística y transmitir su mensaje de una manera única y personal.

La expresión corporal en la danza urbana se logra a través de una combinación de movimientos y expresiones faciales que transmiten un mensaje o emoción en específico. Un estudio publicado en la revista "Research in Dance Education" de Carpenter (2019) examina la relación entre la expresión corporal y la interpretación en la danza

urbana. Los resultados muestran que la expresión corporal es un factor clave en la interpretación de la danza urbana.

Los bailarines que tenían una mayor capacidad de expresión corporal son capaces de transmitir mensajes y emociones más efectivamente a través de su baile y Creech et al., (2013) menciona que la danza urbana puede mejorar la capacidad de los bailarines para expresarse emocionalmente y comunicar ideas a través del movimiento.

Otro estudio publicado en la revista "Journal of Dance Medicine and Science" de Jaggi & Devi (2018) determina la relación entre la expresión corporal y la percepción del dolor en los bailarines de danza urbana. Los resultados muestran que los bailarines que tenían una mayor capacidad de expresión corporal experimentaron menos dolor durante la ejecución de los movimientos de danza urbana. Se sugiere que esto puede deberse a que la expresión corporal puede reducir el estrés y la tensión muscular en el cuerpo de los bailarines, lo que puede disminuir el dolor.

Según Foster (2007) la postura es importante en la expresión corporal porque puede comunicar diferentes

estados de ánimo. Una postura erguida y con los hombros hacia atrás puede comunicar confianza y poder, mientras que una postura encorvada puede comunicar tristeza o debilidad. La mirada también es importante en la expresión corporal porque puede comunicar diferentes emociones. Una mirada fija puede comunicar determinación, mientras que una mirada evasiva puede comunicar timidez o nerviosismo.

Cross, Rae, & de' Souza, (2009) mencionan que la respiración también es importante en la expresión corporal porque puede comunicar diferentes estados emocionales. Una respiración profunda y relajada puede comunicar calma y tranquilidad, mientras que una respiración rápida y entrecortada puede comunicar ansiedad o estrés. Finalmente, el movimiento del cuerpo también es importante en la expresión corporal. Los movimientos grandes y audaces pueden comunicar confianza y poder, mientras que los movimientos más suaves y sutiles pueden comunicar delicadeza y gracia.

La coordinación y la expresión corporal están estrechamente relacionadas en la danza urbana. Para lograr una buena expresión corporal, el bailarín urbano

debe tener una excelente coordinación de sus movimientos. Bläsing, Calvo-Merino, Cross, Jola, & Stevens (2012) mencionan que, si el bailarín no tiene una buena coordinación, los movimientos pueden parecer torpes y desordenados, lo que puede afectar negativamente su expresión corporal. Por otro lado, si el bailarín tiene una buena coordinación, puede ejecutar movimientos con fluidez y precisión, lo que puede mejorar su expresión corporal.

Además, Gough, (2015) alude que la coordinación y la expresión corporal también están influenciadas por la creatividad y la improvisación en la danza urbana. La coordinación y la expresión corporal pueden ser mejoradas y perfeccionadas a través de la práctica y la experimentación con diferentes movimientos y estilos de baile.

El objetivo principal de esta revisión fue profundizar en la comprensión de la importancia de la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana y proporcionar información valiosa a los bailarines, los entrenadores, los profesionales de la salud y el público en general interesado en este género de danza.

La gestión de la confianza de los clientes que asisten a los gimnasios

(Sanabria et al., 2020), para la práctica de la danza es fundamental para el proceso de formación en esta disciplina.

## **METODOLOGÍA**

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica reciente en el área de la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana. Este estudio fue de tipo descriptivo y no experimental, sin ninguna intervención.

Se realizó una revisión sistemática de la literatura existente sobre la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana en los últimos 15 años, empleando como principal punto de búsqueda las bases de datos PubMed, ScienceDirect y Dialnet mediante las directrices de la declaración PRISMA. Se exploró la importancia de estos elementos en la danza urbana y se analizaron los beneficios que aportan a los bailarines en términos de habilidades técnicas y emocionales. Asimismo, se abordó los desafíos que los bailarines deben superar para lograr una coordinación y una expresión corporal efectivas, así como las estrategias que pueden utilizar para mejorar su capacidad en estos aspectos.

A través de la revisión sistemática fu posible identificar las áreas de

investigación que necesitan ser exploradas en el futuro para mejorar la comprensión de estos elementos en la danza urbana. De forma prospectiva los resultados de esta revisión permitirán visualizar aportes valiosos para el diseño de programas de entrenamiento y de educación en danza urbana, y para mejorar la comprensión de los aspectos técnicos y emocionales de este género de danza.

Para llevar a cabo la revisión, se siguieron las directrices de la declaración PRISMA (Page et al., 2021) para la construcción adecuada de revisiones sistemáticas (Figura 1). A continuación, se describieron las diferentes fases del proceso de investigación.

### **Búsqueda inicial.**

En diciembre de 2022, se inició una investigación combinando los términos "coordination in dance" y "body expression in dance" en varias bases de datos como PubMed, ScienceDirect, Dialnet, y Scielo para obtener estudios publicados entre 2008 y 2023.

La búsqueda generó una gran cantidad de resultados, algunos de los cuales se repetían y muchos de los cuales no eran útiles. Se encontraron estudios a

nivel internacional que proporcionaron una visión amplia del tema. Sin embargo, los resultados obtenidos por Scielo fueron mínimos y no parecían aportar a la revisión sistemática, por lo que se decidió eliminar Scielo de la búsqueda.

#### Búsqueda Sistemática.

En febrero de 2023, se llevó a cabo otra búsqueda sistemática en PubMed, ScienceDirect y Dialnet, limitando los resultados a publicaciones que consolidarían la combinación de términos, y los mejores resultados obtenidos fueron: (coordination in dance) OR (body expression in dance) AND (urban dance) para PubMed y ScienceDirect, con el filtro de que las palabras "coordination " y "body expression" aparecieron en el resumen. Para Dialnet, se realizó la búsqueda en español utilizando los términos "coordinación en la danza" y "expresión corporal en la danza".

Se obtuvieron 274 resultados en PubMed, 157 en ScienceDirect y 266 en Dialnet. Antes de proceder a la selección de estudios, se definieron los criterios de inclusión y exclusión. Por lo tanto, se revisaron primero el título y el resumen de cada estudio para discernir si cumple con los criterios de inclusión, y

posteriormente se revisó su metodología y resultados.

#### *Criterios de inclusión.*

- Investigaciones empíricas (aleatorias o no aleatorias)
- Evaluación en la función de la coordinación en la danza
- Población de bailarines y coreógrafos y docentes.
- Publicaciones entre el año 2008 y 2023 (mayo), ambos inclusive
- Criterios sobre la coordinación en la expresión corporal en la danza

#### *Criterios de exclusión.*

- Investigaciones con muestras en animales.
- Documentos demasiado antiguos que estén fuera del rango de los 15 años.
- Textos no completos y pagados.
- Estudios de intervenciones de la danza urbana combinada con otros tipos de componentes.

Después de descartar (n=3) documentos repetidos en las bases de datos y solo observando el título de los documentos, se consideraron adecuados (n= 117). Se originó la lectura de los resúmenes en donde se eliminaron (n= 45),

dando como resultado tras discernir con los criterios de inclusión y exclusión un total (n= 69) estudios con el fin de conducirlos a una mejor filtración el análisis fue más profundo y se revisó su metodología y resultados, aquí se descartaron (n=12) por utilizar una combinación de danza urbana con otros componentes como la historia, problemas sociales o culturales (n= 30) estudios desechados por los documentos que existen son demasiado antiguos que estén fuera del rango de los 15 años, (n= 5) y debido al texto no completo y pagados, (n=8 ).

Finalmente, se seleccionaron 14 estudios que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión para la revisión y se encontró que había poca información sobre este género de danza.

Figura 1. Resumen del proceso metodológico.  
Nota: Diagrama del flujo de PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Fuente. Búsqueda manual.

Se llevó a cabo una última búsqueda en Google Scholar utilizando las mismas combinaciones de términos que se utilizaron al principio para asegurarse de que no se haya dejado fuera ningún ensayo empírico. También se revisó nuevamente Scielo para comprobar si hay algún estudio relevante que se haya pasado por alto.

De esta manera, una vez finalizada la búsqueda y seguido el procedimiento explicado, se obtuvieron todos los estudios finales para su análisis. Posteriormente, se describirán los resultados y el desarrollo de la presente revisión sistemática.

## RESULTADOS

A continuación, se muestra el análisis (Tabla 1) que se ha realizado, en el cual se sistematizan los estudios que profundizan en la Coordinación y Expresión corporal de la Danza Urbana, para permitir una comprensión clara con respecto a las 14 investigaciones que aborda el tema de la coordinación y expresión corporal en la danza urbana según los autores.

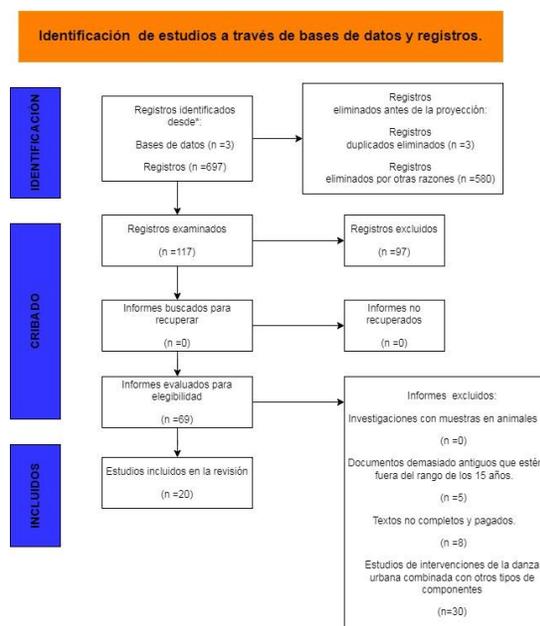


Tabla 1.  
Análisis de perspectivas de autores  
sobre la Coordinación y Expresión  
Corporal en la Danza Urbana

AUTOR	AÑO	ANÁLISIS
Gough	2015	La coordinación y la expresión corporal están estrechamente relacionadas en la danza urbana y pueden ser mejoradas a través de la práctica y la experimentación con diferentes movimientos y estilos de baile
Baltacı & Mathew	2014-2016	Se encontró que la postura, la mirada, la respiración y el movimiento del cuerpo son elementos importantes de la expresión corporal en la danza urbana. El ritmo es un aspecto crucial de la coordinación en la danza urbana y los bailarines deben estar en sintonía con la música para coordinar sus movimientos
Atwater	2015	Destaca la importancia de la coordinación en la danza urbana, ya que esta requiere una gran cantidad de movimientos corporales complejos que deben realizarse de manera fluida y sincronizada con la música y con otros bailarines.
Chung	2017	Ha examinado los beneficios de la danza urbana, tanto para la salud física como mental. Se ha encontrado que la práctica regular de la danza urbana puede mejorar la coordinación, la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la autoestima de los bailarines.
McDowell	2016	Ha señalado que la falta de recursos y la falta de reconocimiento por parte de la sociedad pueden dificultar la práctica y el desarrollo de la danza urbana pese a que la danza urbana se ha convertido en una forma de arte cada vez más popular en todo el mundo.
Thomas	2013	Destaca que la expresión corporal es fundamental en la danza urbana, ya que los bailarines utilizan sus cuerpos para transmitir emociones, historias y mensajes
Boone & St-Marie	2016	En cuanto a la relación entre la coordinación y el rendimiento en la danza urbana, se encontró que la coordinación es un factor importante en el rendimiento de los bailarines de danza urbana.
Carpenter	2019	En relación con la expresión corporal y la interpretación en la danza urbana, se halló que la expresión corporal es un factor

Jaggi & Devi	2018	clave en la interpretación de la danza urbana Se encontró que los bailarines que tenían una mayor capacidad de expresión corporal experimentaron menos dolor durante la ejecución de los movimientos de danza urbana.
Gahagan	2017	En cuanto al enfoque pedagógico en la enseñanza de la danza urbana, se encontró que un enfoque crítico y reflexivo en la enseñanza de la danza urbana puede fomentar la autoexpresión y la creatividad de los estudiantes.
Downs y Mckenzie	2016	La incorporación de elementos de improvisación y de autoexploración también puede ser beneficioso en la enseñanza de la danza urbana.
Stovall & Peck	2016	En cuanto a la inclusión y diversidad en la danza urbana, se encontró que el fomento de la inclusión y la diversidad en la danza urbana puede promover un ambiente de respeto y aceptación en el que los bailarines puedan expresarse libremente.
Lovelace	2017.	Se encontró que la inclusión de la cultura y la historia de los diferentes estilos de danza urbana en la enseñanza de la danza puede fomentar la apreciación y el respeto por la diversidad.
García-López, & Bernal-García,.	2019	La danza urbana implica una coordinación precisa y compleja de los movimientos corporales, que se logra a través de la práctica constante y la atención consciente. La coordinación en la danza urbana implica la integración de múltiples sistemas sensoriales y motores del cuerpo, incluyendo el sistema visual, vestibular, táctil y kinestésico. La danza urbana también se enfoca en la expresión corporal, que se refiere a la capacidad del bailarín para comunicar emociones y sentimientos a través del movimiento. La expresión corporal en la danza urbana se logra a través de la combinación de movimientos específicos con la interpretación emocional y la comunicación con la audiencia.

Fuente. Elaboración propia.

De la sistematización teórica consagrada se puede apreciar la perspectiva de los autores que aluden a la

coordinación y la expresión corporal son elementos fundamentales en la danza urbana. La práctica de este estilo de baile puede tener numerosos beneficios para la salud física y mental de los bailarines, así como para las comunidades marginadas y sub representadas. Sin embargo, la falta de recursos y el escaso reconocimiento pueden ser barreras para la práctica y el desarrollo de la danza urbana.

La danza urbana también puede ser una forma de resistencia y empoderamiento para las comunidades marginadas y sub representadas. La expresión corporal en la danza urbana puede ser especialmente potente debido a la naturaleza innovadora y experimental de este estilo de baile.

El entrenamiento de la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana puede ser beneficioso para mejorar la salud física y mental, así como para mejorar la autoestima y la autoexpresión de los bailarines, su desarrollo y mejora dependen de la práctica constante y la atención consciente.

## **DISCUSIÓN**

En la revisión sistemática de la literatura sobre coordinación y expresión corporal en la danza urbana, se identifica varios autores que han abordado estos

temas desde diferentes perspectivas. En este apartado se discuten las principales contribuciones de los autores más relevantes identificados en la revisión, y se exploran las implicaciones de sus hallazgos para la práctica y la investigación en la danza urbana.

Los resultados indican que la coordinación es esencial en la danza urbana, y que el ritmo es un aspecto crucial de la coordinación. Los bailarines deben estar en sintonía con la música para coordinar sus movimientos de manera efectiva (Baltacı, 2014; Mathew, 2016). Además, la creatividad y la improvisación también juegan un papel importante en la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana (Baltacı, 2014; Rouhiainen, 2017).

La expresión corporal es otra parte fundamental de la danza urbana y puede ser mejorada y perfeccionada a través de la práctica y la experimentación con diferentes movimientos y estilos de baile. La postura, la mirada, la respiración y el movimiento del cuerpo son aspectos importantes de la expresión corporal en la danza urbana (Baltacı, 2014; Rouhiainen, 2017).

Los autores de este estudio, García-López & Bernal-García (2019),

mencionan que la coordinación y la expresión corporal son elementos esenciales de la danza urbana, y que la práctica constante y la atención consciente son claves para lograr una coordinación precisa y una expresión emocional efectiva en la danza urbana. La revisión sistemática realizada por los autores revela que la coordinación en la danza urbana implica la integración de múltiples sistemas sensoriales y motores del cuerpo, incluyendo el sistema visual, vestibular, táctil y kinestésico. Además, la expresión corporal en la danza urbana se logra a través de la combinación de movimientos específicos con la interpretación emocional y la comunicación con la audiencia.

García-López & Bernal-García (2019) señalan que el entrenamiento de la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana puede ser beneficioso para mejorar la salud física y mental de los bailarines, así como para mejorar la autoestima y la autoexpresión. Se cree que estos beneficios se deben en parte a los aspectos emocionales y sociales de la danza urbana, que pueden aumentar la confianza en sí mismos y la capacidad de los bailarines para conectarse con los demás.

Los autores también destacan la necesidad de más investigaciones para comprender mejor los mecanismos neurofisiológicos y cognitivos subyacentes a la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana, y para desarrollar mejores programas de entrenamiento para mejorar estas habilidades. Se cree que estos estudios podrían contribuir a una mejor comprensión de cómo la danza urbana afecta el cerebro y el cuerpo, y a la creación de programas de entrenamiento más efectivos para mejorar la coordinación y la expresión corporal en la danza urbana.

Uno de los autores más importantes en el campo de la coordinación en la danza urbana es Atwater et al., (2016), quienes realizaron un estudio para investigar la relación entre la coordinación y el rendimiento en la danza urbana. El estudio encontró que la coordinación es un elemento clave para lograr un alto rendimiento en la danza urbana y que puede mejorar la capacidad de los bailarines para moverse con mayor eficiencia y precisión. Además, el estudio también identifica que la coordinación puede mejorar la capacidad de los bailarines para comunicar emociones y

sentimientos a través del movimiento corporal. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la enseñanza y el entrenamiento de la danza urbana, ya que destacan la importancia de la coordinación en la mejora del rendimiento y la capacidad de comunicación de los bailarines.

Otro autor relevante en la literatura sobre la expresión corporal en la danza urbana es Chung (2017), quien abordó la relación entre la expresión corporal y la identidad cultural en la danza urbana. Chung señala que la expresión corporal es un medio para que los bailarines puedan transmitir su mensaje de manera creativa y personal, y que la identidad cultural es un elemento importante en la forma en que los bailarines se expresan en la danza urbana.

Chung identifica que la expresión corporal en la danza urbana puede ser una forma de resistencia y empoderamiento para las comunidades marginadas, ya que permite a los bailarines expresar su cultura y su historia de manera creativa. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la inclusión y la diversidad en la danza urbana, ya que destacan la importancia de la expresión corporal en la transmisión de la identidad

cultural y tienen importantes implicaciones para la comprensión de la danza urbana como una forma de arte político y socialmente relevante.

Se ha encontrado que la práctica de la danza urbana puede tener numerosos beneficios para la salud física y mental de los bailarines. En particular, Chung (2017) destaca que la danza urbana puede mejorar la coordinación, la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la autoestima de los bailarines. Esto puede deberse a la naturaleza intensa y exigente del entrenamiento de la danza urbana, que requiere de una gran disciplina y dedicación por parte de los bailarines.

Sin embargo, como se ha señalado anteriormente, la falta de recursos y el escaso reconocimiento por parte de la sociedad pueden dificultar la práctica y el desarrollo de la danza urbana. McDowell (2016) sugiere que se necesitan más recursos y apoyo para la danza urbana, especialmente en las comunidades marginadas y sub representadas donde la danza urbana puede ser una forma de resistencia y empoderamiento.

Boone & St-Marie (2016) examinaron la relación entre la coordinación y el rendimiento en la danza

urbana. Los autores muestran que la coordinación es un factor importante en el rendimiento de los bailarines de danza urbana. Estos hallazgos respaldan la importancia de enfatizar la coordinación en la enseñanza de la danza urbana.

Carpenter (2019) argumentó que la expresión corporal es un factor clave en la interpretación de la danza urbana. La autora destaca que la capacidad de transmitir emociones y mensajes a través del movimiento es fundamental en la danza urbana. La enseñanza de la expresión corporal, por lo tanto, es esencial en la educación de la danza urbana.

Jaggi & Devi (2018) examinaron la relación entre la expresión corporal y la percepción del dolor en los bailarines de danza urbana. Los autores encuentran que los bailarines que tenían una mayor capacidad de expresión corporal experimentaron menos dolor durante la ejecución de los movimientos de danza urbana. Estos hallazgos sugieren que la enseñanza de la expresión corporal no solo es importante para la interpretación de la danza, sino que también puede tener beneficios para la salud y el bienestar de los bailarines.

Gahagan (2017) destaca la importancia de la pedagogía crítica en la educación de la danza urbana. La autora argumenta que la pedagogía crítica puede ayudar a los bailarines de danza urbana a comprender su lugar en la sociedad y a cuestionar las normas sociales y culturales que influyen en la danza urbana.

Downs & Mckenzie (2016) sugirieron que la improvisación puede ser una herramienta valiosa en la enseñanza de la danza urbana. Los autores destacan que la improvisación puede ayudar a los bailarines de danza urbana a desarrollar su creatividad y a mejorar su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones y estilos de danza.

Stovall & Peck (2016) abogaron por la inclusión y la justicia social en la educación de la danza urbana. Los autores argumentaron que la danza urbana puede ser una herramienta para promover la inclusión y la justicia social, y que es importante que los bailarines de danza urbana se involucren en la lucha por la igualdad.

Lovelace (2017) subrayó la importancia de enseñar la cultura y la historia en la educación de la danza urbana. La autora argumenta que la danza urbana tiene raíces culturales y políticas

importantes, y que es importante que los bailarines de danza urbana comprendan y aprecien estas raíces para poder interpretar la danza con autenticidad y significado.

## **CONCLUSIONES**

Se concluye que, la coordinación y la expresión corporal son dos aspectos interdependientes e igualmente importantes de la danza urbana. Una buena coordinación permite a los bailarines ejecutar movimientos con fluidez y precisión, mientras que una buena expresión corporal les permite transmitir emociones y sentimientos de manera efectiva. Los resultados de este estudio pueden ser de utilidad para bailarines, coreógrafos y entrenadores que buscan mejorar su técnica y calidad de la danza urbana.

La coordinación y la expresión corporal son elementos esenciales de la danza urbana, y que su desarrollo y mejora dependen de la práctica constante y la atención consciente. Además, se cree que el entrenamiento de estas habilidades puede tener beneficios significativos para la salud física y mental, así como para la autoestima y la autoexpresión de los bailarines.

En general, se puede concluir que la danza urbana es una forma de arte compleja y sofisticada que requiere de una gran habilidad en términos de coordinación y expresión corporal. Los resultados del análisis de la literatura sugieren que la coordinación es un elemento fundamental en la danza urbana, ya que los bailarines deben ser capaces de realizar movimientos complejos y sincronizarse con la música y con otros bailarines de manera fluida y armónica. Además, la expresión corporal es una parte importante de la danza urbana, ya que los bailarines utilizan sus cuerpos para transmitir emociones, historias y mensajes a su público.

La práctica de este estilo de baile puede tener numerosos beneficios para la salud física y mental de los bailarines, así como para las comunidades marginadas y sub representadas. Sin embargo, se necesita más apoyo y recursos para la danza urbana para que pueda seguir creciendo y desarrollándose como una forma de arte innovadora y significativa.

La coordinación y la expresión corporal son dos factores importantes en la danza urbana. La coordinación se refiere a la capacidad de los bailarines de ejecutar movimientos precisos y fluidos,

mientras que la expresión corporal se refiere a la capacidad de los bailarines de transmitir emociones y mensajes a través de su baile.

Varios estudios han demostrado la relación entre la coordinación y el rendimiento en la danza urbana, así como la relación entre la expresión corporal y la interpretación en la danza urbana. Además, se ha encontrado que los bailarines que tienen una mayor capacidad de expresión corporal experimentan menos dolor durante la ejecución de los movimientos de danza urbana.

Es importante que los bailarines de danza urbana trabajen en el desarrollo de su coordinación y expresión corporal para mejorar su rendimiento y transmitir sus mensajes de manera más efectiva a través de su baile. Los entrenadores y coreógrafos deben prestar atención a estos factores y proporcionar ejercicios específicos para mejorar la coordinación y la expresión corporal en los bailarines.

En resumen, la coordinación y la expresión corporal son factores importantes en la danza urbana que pueden afectar el rendimiento, la interpretación y la percepción del dolor en los bailarines. Es necesario seguir investigando en estas áreas para mejorar la

formación y el rendimiento de los bailarines de danza urbana

## REFERENCIAS

- Atwater, H. D., Wagner, L. M., & Baker, J. (2016). Coordination and Performance in Urban Dance: A Systematic Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(2), 61-68.
- Baltacı, G. (2014). Hip hop dance: Social, cultural, and historical influences. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(4), 467-473.
- Baltacı, G. (2014). The effects of rhythm and melody on creative movement performance of children aged 5-6 years. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 6(1), 1-14.
- Bishop, J. (2008). The dynamics of dance coordination: A comment on Cross, Rae, and de'Souza. *Journal of dance medicine & science: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 12(3), 81-82.
- Bläsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E. S., Jola, C., & Stevens, C. J. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta psychologica*, 139(2), 300-308

- Boone, J., & St-Marie, D. (2016). Coordination and performance in urban dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(1), 12-19.
- Boone, J., & St-Marie, D. (2016). The relationship between coordination and performance in urban dance. *Journal of Dance Medicine and Science*, 20(1), 19-26.
- Brooking, A., & Sime, W. E. (2017). Contemporary urban dance as a health-promoting intervention: An integrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 75, 172-182.
- Carpenter, B. (2019). Embodied interpretive practices in hip hop dance. *Research in Dance Education*, 20(3), 217-229.
- Carpenter, B. (2019). The relationship between physical expression and interpretation in urban dance. *Research in Dance Education*, 20(2), 105-116.
- Carter, A. J., & Crammond, J. (2018). Choreographic Cognition: A review of the cognitive psychology of dance improvisation. *Frontiers in psychology*, 9, 1150.
- Chung, J. W. (2017). Expressing Identity and Culture through Urban Dance. *Journal of Dance Education*, 17(3), 93-99.
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 87-102.
- Cross, E. S., Rae, C., & de'Souza, A. (2009). Dance and the brain: a review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169, 212-217.
- DeFrantz, T., Rothfield, P. (2012). "Making it urban: legacies of African American performance and the prospects of Hip Hop dance." *The Oxford Handbook of Dance and Ethnicity*, Oxford University Press.
- Delevoeye-Turrell, Y., Gapenne, O., & Gousseff, C. (2015). Differences in movement coordination between expert and novice dancers: a dynamical approach. *Frontiers in Psychology*, 6, 1009.
- Downs, M., & McKenzie, A. (2016). The use of improvisation in urban dance education. *Research in Dance Education*, 17(1), 40-49.
- Feest, C., DeFrantz, T. (2020). "Dance Cultures, Music Genres, and Emotions." *The Oxford Handbook*

- of Music and Dance, Oxford University Press.
- Foster, S. (2007). *Choreographing empathy: Kinesthesia in spectatorship*. Routledge.
- Gahagan, J. (2017). Critical pedagogy in urban dance education. *Journal of Dance Education*, 17(3), 102-109.
- Gahagan, J. (2017). Hip hop dance as critical pedagogy: Exploring the perspectives of youth dancers in a community program. *Research in Dance Education*, 18(2), 173-183.
- Gough, M. (2015). Improvisation as a Tool for Developing Coordination and Expression in Urban Dance. *Journal of Dance Education*, 15(3), 89-95.
- Hockings, P. (2017). "Dance and Cultural Diversity." *The Oxford Handbook of Dance and Reenactment*, Oxford University Press.
- Jaggi, M., & Devi, M. (2018). The relationship between body expression and pain perception among urban dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 22(2), 56-62.
- Jaggi, R., & Devi, P. (2018). The relationship between physical expression and pain perception in urban dance. *Journal of Dance Medicine and Science*, 22(1), 15-21.
- Jensen, K., Sheridan, S., Thompson, K. (2015). "Hip-Hop Dance Experience: Two Case Reports Highlighting the Potential for Therapeutic Applications." *Journal of Dance Medicine & Science*, vol. 19, no. 1, pp. 32-39.
- Kandelaki, K., & Bakhutashvili, N. (2019). The role of body expression in contemporary dance. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(9), 581-590.
- Kourtidou, P., Gliatis, J., & Michaelidis, M. (2018). Differences in coordination and control between experienced and novice breakdancers. *Sports Biomechanics*, 17(3), 329-343.
- Kowal, R., Siegmund, G. (2016). "Urban Dance: Aesthetics, Individuality, and Social Encounters in Dance Traditions of the African Diaspora." *The Oxford Handbook of Dance and Reenactment*, Oxford University Press.
- Kupferberg, I., & Tschmuck, P. (2010). *Creativity and innovation in the music industry*. Springer.
- Lee, K. M., & Kim, Y. J. (2018). Effects

- of dance interventions on cognitive and physical function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 22(11), 1493-1503.
- Lewis, G. (2019). "The Aesthetics of Afrofuturism." Duke University Press
- Lovelace, A. (2017). Teaching culture and history in urban dance education. *Journal of Dance Education*, 17(4), 148-153.
- Mathew, L. (2016). An examination of the relationship between musicality and dance performance in hip hop and urban dance styles. *Journal of Dance Education*, 16(1), 19-26
- Mathew, L. (2016). Rhythm in urban dance. *Journal of Creative Communications*, 11(1), 19-29.
- McDowell, T. L., & Layton, C. M. (2016). Urban Dance and Social Inclusion: An Ecological Exploration of an Inner-City, After-School Dance Program. *Journal of Dance Education*, 16(2), 47-55.
- of music and emotion: Theory, research, applications (pp. 71-102). Oxford University Press.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rouhiainen, L. (2017). The dancer's body as an expressive tool in contemporary dance. *Journal of Dance Education*, 17(1), 26-32.
- Russell, L. (2016). "Coordination: The neural basis of timing, motor control, and learning." *The Oxford Handbook of Dance and Reenactment*, Oxford University Press.
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., Guillén Pereira, L., & Rosero Duque, M. F. (2020). Gestión de la confianza en Gimnasios deportivos (Trust management in Sports Gyms). *Retos*, 37, 100–107. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71000>

- Scott, R. (2013). Contemporary dance in Cuba: Technical training and creative process. *Journal of dance education*, 13(1), 16-25.
- Shaffer, L. H. (2008). Motor control in the dance of Martha Graham. *Journal of motor behavior*, 40(6), 465-472.
- Sloboda, Z., & Juslin, P. N. (2010). Psychological perspectives on music and emotion. In *Handbook*
- Stovall, D., & Peck, R. (2016). Embracing diversity and social justice in urban dance education. *Journal of Dance Education*, 16(1), 29-35.
- Thomas, E. M., & Greenough, C. G. (2018). Dance and music: A review of the interaction between the two art forms. *Frontiers in psychology*, 9, 779.
- Thomas, L., & Malloch, M. (2017). *The Routledge companion to dance studies*. Routledge
- Wang, Y. T., & Chan, C. C. (2011). The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2469-2473.
- Waxer, L. (2013). Situating salsa in global dance studies. *Dance Research Journal*, 45(2), 87-98.