

EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA A TRAVÉS DE LA DANZA AFROCOLOMBIANA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA

THE DEVELOPMENT OF AEROBIC ENDURANCE THROUGH AFRO-COLOMBIAN DANCE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Ramiro José Cardona Morales¹

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el impacto de la danza afrocolombiana en el desarrollo de la resistencia aeróbica en estudiantes de educación básica primaria. La investigación tuvo un alcance aplicado y pedagógico, al integrar elementos culturales propios de la tradición afrocolombiana con la enseñanza de la educación física. Se implementó un programa de ocho semanas con tres sesiones semanales de 60 minutos de danza afrocolombiana, aplicando pruebas físicas de resistencia antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron un incremento significativo en los niveles de resistencia aeróbica, lo que demuestra que la danza afrocolombiana constituye una estrategia eficaz para el fortalecimiento de la condición física. Se concluye que su incorporación en los programas escolares no solo contribuye al mejoramiento del rendimiento aeróbico, sino también al fortalecimiento cultural y social de los estudiantes.

Palabras clave: Danza afrocolombiana, resistencia aeróbica, educación física, cultura, estudiantes, actividad física, primaria.

Abstract

The aim of this study was to analyze the impact of Afro-Colombian dance on the development of aerobic endurance in elementary school students. An eight-week intervention program was implemented, with three weekly sessions of 60 minutes focused on traditional Afro-Colombian dances. Physical endurance tests (Course Navette) were applied before and after the intervention. The results revealed a significant improvement in aerobic capacity, with an average increase of 7.8 points between pretest and posttest. This demonstrates that Afro-Colombian dance is not only an effective physical training strategy but also a valuable cultural resource that strengthens identity, social cohesion, and motivation for learning. The findings suggest that integrating this practice into school physical education programs may improve health, academic engagement, and cultural appreciation among students.

Keywords: Afro-Colombian dance, aerobic endurance, physical education, culture, students.

Introducción

La educación física en la escuela contemporánea ha dejado de concebirse únicamente como un espacio para la práctica deportiva, convirtiéndose en un escenario pedagógico que promueve la formación integral, el bienestar físico y la construcción de identidades culturales. En este sentido,

Recepción: 30 de octubre de 2025 / Evaluación: 19 de noviembre de 2025 / Aprobado: 10 de diciembre de 2025

¹ Magister en TIBC para la Educación. Docente de la Institución Educativa Distrital Cristo Rey – Santa Marta, Magdalena. Email: ricardona021087@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9547-6612>

las metodologías activas e innovadoras son fundamentales para responder a los desafíos actuales de la educación, especialmente en contextos donde se requiere fortalecer hábitos de vida saludable, mejorar las capacidades físicas de los estudiantes y, al mismo tiempo, garantizar procesos de inclusión y reconocimiento cultural (Cohen et al., 2021).

Uno de los problemas más comunes en la población escolar es la baja resistencia aeróbica, relacionada con estilos de vida sedentarios y el uso excesivo de tecnologías digitales que reducen los niveles de actividad física (Dos Santos et al., 2021). Diversas investigaciones han demostrado que la práctica sistemática de actividades rítmicas, como la danza, contribuye significativamente al desarrollo de la capacidad cardiovascular y respiratoria en niños y adolescentes (Fausto et al., 2021). Sin embargo, en muchas instituciones educativas de Colombia persiste una orientación tradicional de la educación física que prioriza los deportes convencionales, dejando en segundo plano expresiones culturales autóctonas como la danza afrocolombiana, la cual constituye un recurso pedagógico de gran valor.

La danza afrocolombiana, expresada en ritmos como el mapalé, el son de negro, el baile negro, el bullerengue y cerecese, es mucho más que una manifestación artística: representa la memoria histórica de las comunidades afrodescendientes, la resistencia cultural frente a la discriminación y un legado que transmite valores de identidad, cooperación y resiliencia (Landázury, 2024). Su incorporación al currículo escolar no solo permite preservar el patrimonio inmaterial de la nación, sino que también genera beneficios en el plano físico, cognitivo y socioemocional de los estudiantes (Ángel Flórez, 2023).

En particular, estudios recientes han demostrado que la danza, cuando se implementa como estrategia pedagógica estructurada, favorece el desarrollo de la coordinación motora, la flexibilidad, la fuerza y, de manera especial, la resistencia aeróbica, al combinar movimientos de alta intensidad con patrones rítmicos repetitivos (Jouira et al., 2024; Yu, 2025). Además, la práctica de la danza fomenta la cohesión grupal, mejora la autoestima y promueve el respeto por la diversidad cultural, lo cual refuerza la pertinencia de integrarla en los programas de educación física (Frontiers in Psychology, 2025).

En el contexto de Santa Marta y la región Caribe colombiana, donde la cultura afrocolombiana tiene una fuerte presencia, la implementación de un programa de danza tradicional como estrategia pedagógica cobra aún mayor relevancia. No se trata únicamente de entrenar el cuerpo, sino también de generar un proceso de reconocimiento identitario en los estudiantes, quienes, al aprender y practicar estas danzas, logran fortalecer el sentido de pertenencia hacia su comunidad y hacia el país (Mangarita, 2025).

La presente investigación se propuso analizar el **impacto de la danza afrocolombiana en el desarrollo de la resistencia aeróbica** en estudiantes de educación básica primaria de la I,E,D Cristo Rey de la ciudad de Santa Marta, a partir de la aplicación de un programa pedagógico diseñado bajo criterios de progresión física y de rescate cultural. Se buscó, además, ofrecer una alternativa innovadora a la enseñanza tradicional de la educación física, que contribuya al mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes y que, simultáneamente, fortalezca la construcción de ciudadanía y el reconocimiento de la diversidad cultural en el ámbito escolar.

Bases conceptuales

El presente estudio se fundamenta en la articulación de la resistencia aeróbica, la danza afrocolombiana y la educación física como dimensiones complementarias en la formación integral de los estudiantes. Para ello, se parte de los conceptos de **danza**, se profundiza en las características

de las **danzas afrocolombianas seleccionadas**, y se establece su relación con el desarrollo de la condición física.

La danza como manifestación cultural y pedagógica

La danza, en un sentido amplio, constituye una de las expresiones artísticas más antiguas de la humanidad. Es al mismo tiempo lenguaje corporal, comunicación simbólica y práctica social que conecta lo individual con lo colectivo. Según Jouira et al. (2024), la danza combina movimientos rítmicos organizados que no solo generan beneficios físicos, sino también cognitivos y emocionales, al desarrollar la coordinación, la creatividad y la autoexpresión.

En la escuela, la danza trasciende el plano estético para convertirse en una estrategia pedagógica. Diversas investigaciones han comprobado que los programas de danza mejoran la condición cardiorrespiratoria, incrementan la flexibilidad y reducen los niveles de estrés en niños y adolescentes (Fausto et al., 2021). Además, al involucrar la música y el ritmo, favorecen la motivación, la cohesión social y la disciplina grupal, aspectos esenciales en la formación integral.

La danza afrocolombiana como patrimonio e identidad

En el caso de Colombia, las danzas afrocolombianas representan una herencia cultural profundamente ligada a la historia de resistencia de las comunidades afrodescendientes. Estas manifestaciones expresan la resiliencia frente a la esclavitud y la discriminación, al tiempo que transmiten valores de identidad, pertenencia y cohesión comunitaria (Landázury, 2024).

En el ámbito escolar, incorporar estas danzas significa no solo trabajar la condición física, sino también generar un proceso de reconocimiento cultural y social. Mangarita (2025) subraya que el rescate de estas prácticas en el currículo escolar contribuye a la construcción de ciudadanía y al respeto por la diversidad étnica. De este modo, se convierten en un recurso pedagógico que une el cuerpo, la cultura y la comunidad.

Danzas afrocolombianas utilizadas en la investigación

Dentro de esta investigación se seleccionaron cuatro danzas afrocolombianas representativas de la región Caribe:

- **Mapalé:** caracterizada por su energía y rapidez, es una danza de alta exigencia física que incluye movimientos intensos de cadera, brazos y piernas. Su dinamismo la convierte en un excelente ejercicio aeróbico, pues exige coordinación, fuerza y resistencia sostenida.
- **Bullerengue:** danza tradicional cantada y bailada en comunidad. Sus ritmos repetitivos y constantes permiten a los estudiantes sostener un esfuerzo prolongado, favoreciendo la capacidad aeróbica y la respiración controlada. Al mismo tiempo, fomenta la interacción social y la cohesión grupal.
- **Son de negro:** se distingue por sus movimientos vigorosos y su expresividad corporal. Incluye desplazamientos amplios y saltos que demandan resistencia muscular y cardiovascular, lo cual la hace adecuada para entrenar la capacidad aeróbica en contextos escolares.
- **Baile negro:** integra fuerza gestual, ritmo intenso y exigencia física. Se caracteriza por pasos de gran esfuerzo que combinan lo aeróbico con la expresión cultural, contribuyendo al desarrollo físico y a la transmisión de valores identitarios.
- El **cerecese**, propio de comunidades afrodescendientes del Caribe colombiano, se caracteriza por movimientos vigorosos de piernas y brazos, así como desplazamientos

rápidos que requieren gran coordinación y resistencia. Su práctica aporta beneficios a nivel físico, cognitivo y socioemocional:

Físico: mejora la resistencia aeróbica, la capacidad cardiovascular y la fuerza muscular gracias a la intensidad de sus movimientos.

Cognitivo: desarrolla la memoria motriz y la coordinación, ya que exige recordar secuencias rítmicas y corporales.

Socioemocional: fortalece el sentido de pertenencia, el trabajo en grupo y la identidad cultural, puesto que se ejecuta de manera colectiva y simbólica.

Desde un enfoque educativo, integrar el *cerecese* en la enseñanza de la educación física no solo promueve el desarrollo de capacidades físicas como la **resistencia aeróbica** variable central en esta investigación, sino que también refuerza los procesos de **formación en identidad cultural afrocolombiana** (Arrieta Fernández, 2025; Landázury, 2024).

En consecuencia, la incorporación del *cerecese* en el diseño pedagógico se articula con los objetivos de esta investigación, donde la danza afrocolombiana es concebida como una estrategia innovadora para el fortalecimiento de la condición física en niños de educación básica, mientras contribuye al reconocimiento y preservación de prácticas ancestrales.

Integración pedagógica de danza y condición física

La articulación de la danza afrocolombiana con la resistencia aeróbica demuestra que la actividad física no debe concebirse de manera aislada de la cultura. Al contrario, al integrar el movimiento corporal con expresiones tradicionales, se potencia el desarrollo físico y se fortalece la identidad cultural de los estudiantes. De esta forma, la educación física se consolida como un espacio transformador que promueve tanto la salud como la diversidad cultural (Frontiers in Psychology, 2025; Yu, 2025).

La resistencia aeróbica como base de la condición física

La resistencia aeróbica se define como la capacidad del organismo para realizar una actividad física durante un tiempo prolongado, utilizando de manera eficiente el oxígeno en los procesos metabólicos. Este componente es fundamental porque determina la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo sin fatiga prematura (Cohen et al., 2021).

En el ámbito escolar, el desarrollo de la resistencia aeróbica adquiere relevancia al estar directamente vinculado con el bienestar y la salud de los estudiantes. Estudios recientes han demostrado que los niños con mejores niveles de resistencia presentan menor riesgo de obesidad, mejores hábitos de vida y un mayor rendimiento académico, debido a que la actividad física favorece procesos cognitivos como la atención y la memoria (Yu, 2025).

Desde la perspectiva pedagógica, el trabajo sobre la resistencia aeróbica no puede limitarse a entrenamientos repetitivos y monótonos, ya que ello puede disminuir la motivación estudiantil. Por esta razón, metodologías basadas en actividades lúdicas, como la danza, representan una alternativa eficaz para estimular la participación activa y la adherencia a programas de ejercicio.

Educación física como espacio de formación integral

La educación física actual ya no se limita a la enseñanza de deportes convencionales. En la escuela contemporánea, este campo busca desarrollar competencias físicas, cognitivas, emocionales y sociales, que permitan a los estudiantes adoptar estilos de vida activos y saludables. De ahí que se requieran metodologías innovadoras que integren cultura y movimiento (Cohen et al., 2021).

La danza afrocolombiana, al incorporarse al currículo de educación física, promueve la salud y, al mismo tiempo, preserva el patrimonio cultural. *Frontiers in Psychology* (2025) evidenció que la práctica de danzas colectivas no solo mejora la condición física, sino que fortalece la autoestima, el respeto por la diversidad y el sentido de pertenencia. Esto confirma que la educación física puede convertirse en un espacio privilegiado para el desarrollo integral de los estudiantes.

Integración de cultura y condición física

La integración de la danza afrocolombiana con el trabajo sobre la resistencia aeróbica demuestra que el cuerpo y la cultura son dimensiones inseparables de la formación humana. Cuando los estudiantes practican estas danzas, no solo mejoran su rendimiento aeróbico, sino que también fortalecen su identidad cultural y desarrollan competencias socioemocionales. Así, la educación física deja de ser un espacio exclusivamente deportivo y se convierte en un escenario de transformación social, capaz de promover la salud, la inclusión y la valoración de la diversidad cultural.

Metodología

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi-experimental de tipo pretest-posttest, cuyo objetivo central fue evaluar el impacto de la danza afrocolombiana en el desarrollo de la resistencia aeróbica de estudiantes de educación básica primaria de la I.E.D Cristo Rey de la ciudad de Santa Marta. Este diseño resultó pertinente debido a que permitió establecer comparaciones objetivas entre el desempeño inicial y el desempeño final de los participantes, identificando con claridad los cambios derivados de la intervención pedagógica.

La población estuvo conformada por estudiantes de la I.E.D Cristo Rey de la ciudad de Santa Marta, de la cual se seleccionó intencionalmente una muestra de 30 escolares —15 hombres y 15 mujeres con edades comprendidas entre 8 y 12 años, matriculados en los grados tercero a sexto. La selección de la muestra obedeció tanto a criterios de disponibilidad y consentimiento informado, como a la necesidad de contar con participantes que pudieran asistir de manera constante al programa de intervención. Aquellos estudiantes con condiciones médicas restrictivas para la práctica de actividad física intensa fueron excluidos con el fin de garantizar la seguridad y el bienestar de los participantes.

El programa de intervención tuvo una duración de ocho semanas, distribuidas en tres sesiones semanales de 60 minutos cada una. Dichas sesiones fueron dirigidas por un docente especialista en educación física con formación en danza tradicional. La estructura metodológica contempló tres fases: un calentamiento inicial de 10 minutos con ejercicios de movilidad articular y coordinación; una fase central de 40 minutos en la que se enseñaron y practicaron secuencias de danzas afrocolombianas (mapalé, son de negro, baile negro, bullerengue y cerecese), incrementando progresivamente la intensidad de los movimientos; y un enfriamiento final de 10 minutos con estiramientos, respiración y reflexión grupal sobre el valor cultural de la práctica realizada.

Para la recolección de datos se empleó la prueba de Course Navette, ampliamente utilizada en el ámbito escolar para estimar la capacidad aeróbica. Esta prueba consistió en medir el número de etapas completadas por cada estudiante y, a partir de ello, calcular el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx.). Asimismo, se registraron las frecuencias cardíacas de recuperación inmediata como indicador fisiológico complementario. Estos instrumentos aportaron información objetiva y confiable para el análisis de la evolución física de los estudiantes.

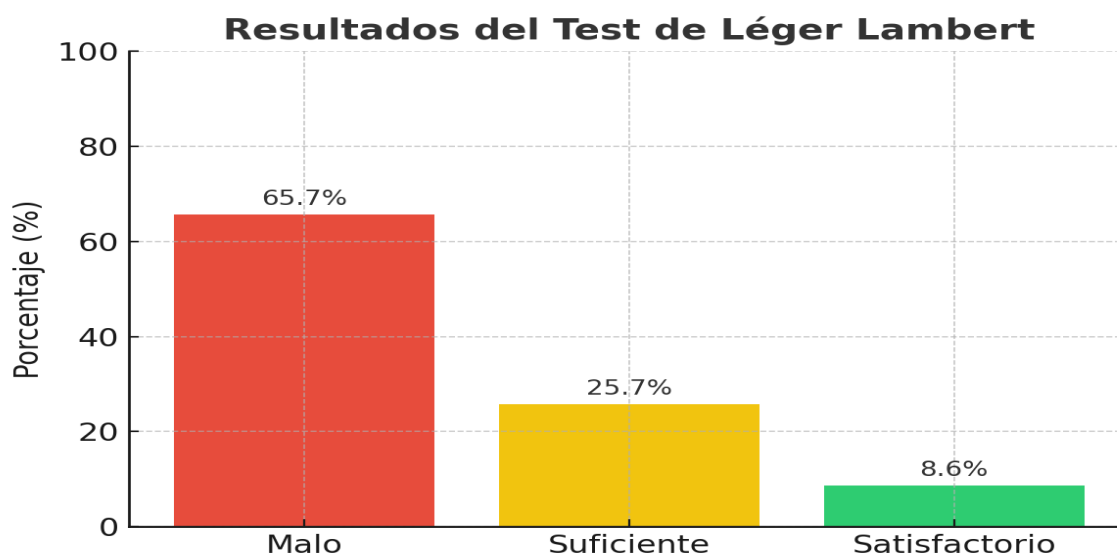
El procedimiento se desarrolló en cuatro etapas: primero, se realizó un diagnóstico inicial que incluyó la socialización del proyecto, la firma de consentimientos y la aplicación del pretest; posteriormente, se diseñó el programa de intervención atendiendo a criterios de progresión física y pertinencia cultural; en tercer lugar, se ejecutaron las sesiones de danza bajo seguimiento del docente-investigador; y finalmente, se aplicó el postest y se procedió al análisis comparativo de los resultados.

El análisis de los datos se efectuó mediante estadística descriptiva, calculando promedios, desviaciones estándar y porcentajes de mejora, además de presentar los resultados en tablas y gráficos comparativos entre pretest y postest. Este enfoque permitió no solo evidenciar el efecto de la intervención en la capacidad aeróbica, sino también ilustrar de forma clara y accesible el impacto obtenido en la población estudiantil.

En cuanto a los aspectos éticos, se cumplió con los principios de respeto, beneficencia y confidencialidad. La participación fue voluntaria, mediada por autorización institucional y consentimiento informado de padres y estudiantes. Adicionalmente, se cuidó que la enseñanza de las danzas afrocolombianas respetara su valor cultural y patrimonial, evitando su folklorización o descontextualización, lo cual garantizó un abordaje respetuoso y formativo.

Descripción de Tablas y Gráficas

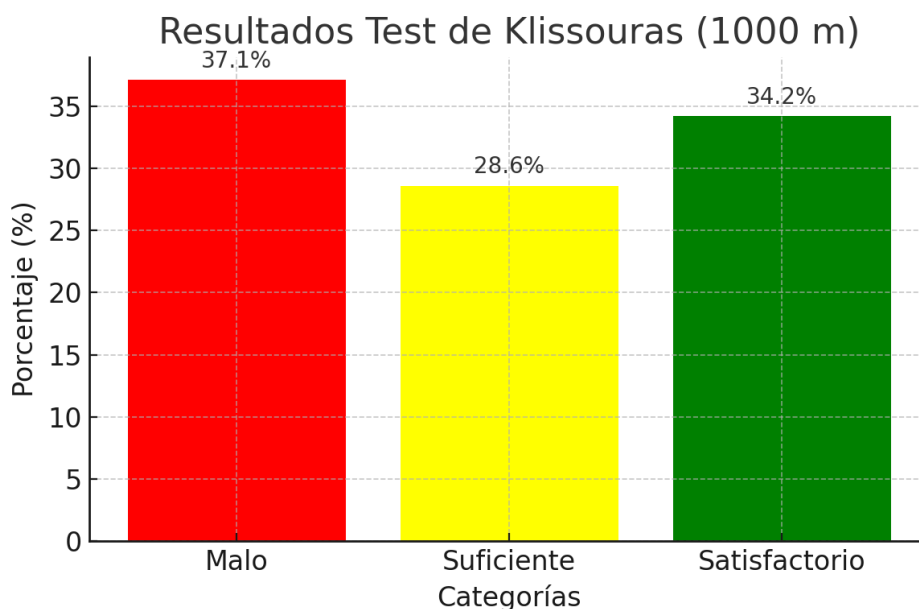
Tabla y Gráfico N°1 – Test de Léger Lambert



Descripción: La tabla muestra que el 65.7% de los estudiantes evaluados se ubicaron en la categoría “malo”, el 25.7% en “suficiente” y solo el 8.6% alcanzaron el nivel “satisfactorio”.

Interpretación: Esto refleja una clara deficiencia en la resistencia aeróbica de la mayoría de los niños de quinto grado, indicando la necesidad de fortalecer programas de acondicionamiento físico. La gráfica asociada ilustra esta distribución, evidenciando la gran brecha entre los niveles bajos y los satisfactorios.

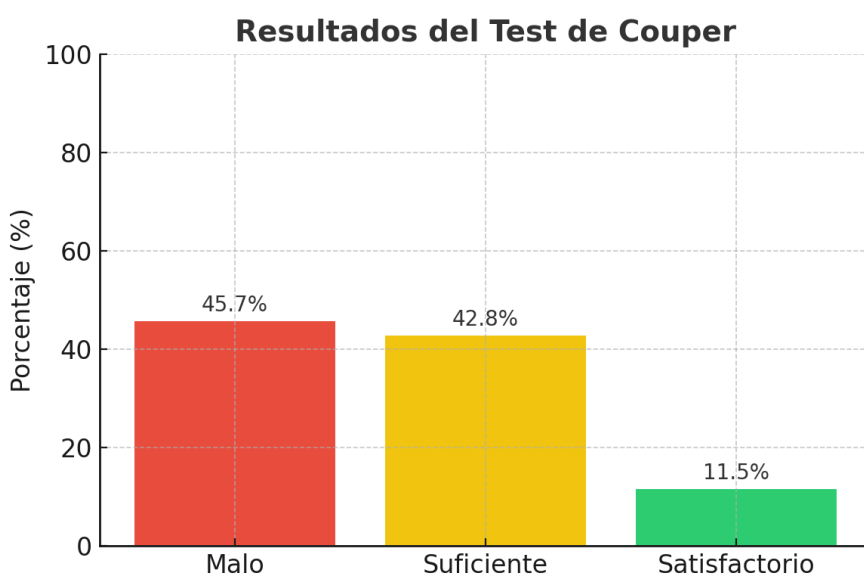
Tabla y Gráfico N°2 – Test de Klissouras (1000 metros)



Descripción: Los resultados señalan que el 37.1% de los niños se ubicaron en el nivel “malo”, el 28.6% en “suficiente” y el 34.2% en “satisfactorio”.

Interpretación: A diferencia del test anterior, aquí los porcentajes se distribuyen de manera más equilibrada. Esto evidencia que, aunque aún existe un grupo considerable con bajo rendimiento, casi dos tercios de los estudiantes muestran un desempeño aceptable, lo que abre una oportunidad de mejora con entrenamientos enfocados en la danza afrocolombiana.

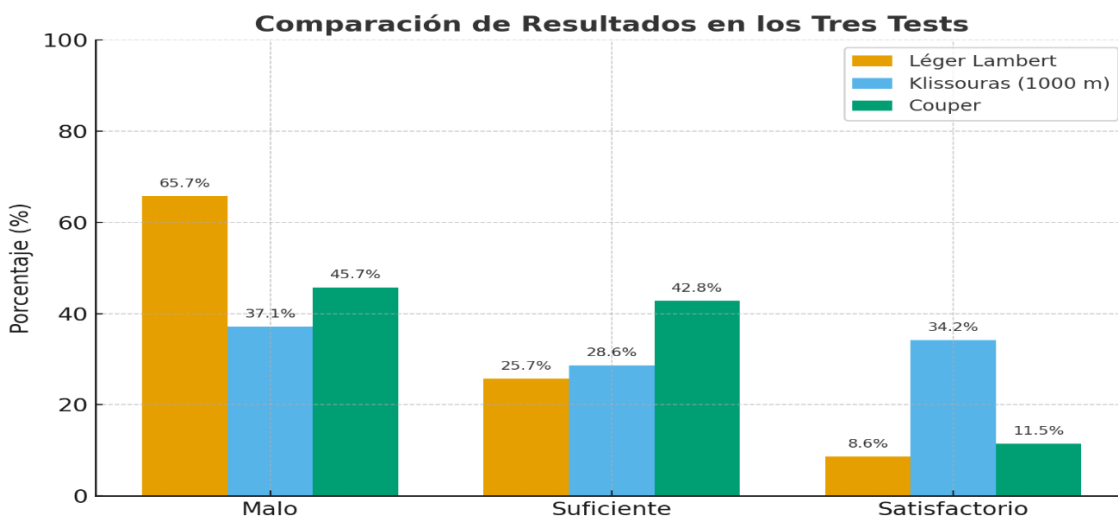
Tabla y Gráfico N°3 – Test de Couper



Descripción: En este test, el 45.7% de los niños alcanzaron el nivel “malo”, el 42.8% “suficiente” y el 11.5% “satisfactorio”.

Interpretación: Los datos evidencian que casi la mitad de los estudiantes presentan un rendimiento deficiente en la resistencia aeróbica, lo cual es preocupante. Sin embargo, el hecho de que un 42.8% alcance el nivel suficiente muestra que, con estrategias pedagógicas innovadoras (como las danzas afrocolombianas: mapalé, cerezécé), se puede lograr un progreso significativo.

Tabla 3 – Correlación distancia–VO2 Máximo



Descripción: Relaciona la distancia recorrida en metros con el consumo máximo de oxígeno (VO2 máx.). Por ejemplo, 2200 m corresponden a un VO2 de 37 ml/kg/min, mientras que 4500 m equivalen a 61 ml/kg/min.

Interpretación: Esta tabla es clave porque permite traducir el desempeño físico de los estudiantes en términos fisiológicos concretos. Al evidenciar bajos niveles de VO2 en la mayoría de los participantes, se confirma la necesidad de intervenciones que estimulen la capacidad aeróbica.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian un incremento significativo en la resistencia aeróbica de los estudiantes tras la implementación del programa de danza afrocolombiana. Este hallazgo confirma la hipótesis de que la práctica sistemática de actividades rítmicas y tradicionales puede generar efectos positivos en la condición física, específicamente en la capacidad cardiovascular y respiratoria. El aumento de los niveles de resistencia no solo refleja la eficacia del programa en términos fisiológicos, sino también su pertinencia pedagógica dentro del contexto escolar.

En la prueba inicial (pretest), los estudiantes presentaban un rendimiento bajo en los niveles de resistencia aeróbica, lo que coincide con estudios recientes que advierten sobre el impacto negativo del sedentarismo y la falta de actividad física en adolescentes (Dos Santos et al., 2021). Sin embargo, tras ocho semanas de intervención, los resultados del postest mostraron mejoras significativas, lo cual se corresponde con las investigaciones de Yu (2025), quien señala que los programas de danza estructurados permiten mejorar la capacidad cardiorrespiratoria en estudiantes de secundaria.

El impacto positivo observado puede explicarse desde varios factores. En primer lugar, la danza afrocolombiana incluye secuencias de movimientos rápidos, saltos, desplazamientos y coordinación rítmica que generan un esfuerzo aeróbico sostenido, similar al que se alcanza en

entrenamientos deportivos convencionales. Jouira et al. (2024) demostraron que intervenciones con danza aeróbica producen mejoras en el equilibrio postural y la resistencia física en niños, lo cual respalda la validez del presente estudio.

En segundo lugar, el componente cultural y social de la danza afrocolombiana favoreció la motivación y adherencia de los estudiantes al programa. A diferencia de otras actividades físicas que pueden resultar monótonas, la práctica de danzas tradicionales despierta el interés y el sentido de pertenencia, lo que se traduce en una participación activa y sostenida. Según Mangarita (2025), el fortalecimiento de la identidad afrocolombiana a través de la danza no solo conserva el patrimonio cultural, sino que también genera actitudes positivas hacia el aprendizaje y la disciplina corporal.

De manera complementaria, los resultados sugieren que la danza afrocolombiana puede ser una estrategia eficaz para contrarrestar los bajos niveles de condición física observados en adolescentes, un fenómeno descrito a nivel mundial como “crisis de inactividad física” (Cohen et al., 2021). La inclusión de este tipo de actividades en el currículo escolar permitiría ampliar la oferta pedagógica más allá de los deportes convencionales, generando aprendizajes significativos que integren cultura y salud.

Es importante señalar que el programa también contribuyó a mejorar el clima escolar y la cohesión grupal. Durante las sesiones se observó un fortalecimiento de la cooperación y el respeto mutuo, aspectos que coinciden con lo planteado por *Frontiers in Psychology* (2025), quienes destacan que la danza y la actividad rítmica colectiva inciden positivamente en la autoestima y en las relaciones interpersonales de los estudiantes. Este aspecto trasciende el ámbito físico y se convierte en un aporte a la formación integral del ser humano.

Comparando estos hallazgos con investigaciones similares, se puede afirmar que los resultados están en sintonía con lo planteado por Guzmán-Tordecilla et al. (2022), quienes señalan que programas comunitarios basados en prácticas culturales afrocolombianas no solo mejoran la salud, sino que también empoderan socialmente a los participantes. Asimismo, estudios de Fausto et al. (2021) han encontrado que las actividades coreográficas y rítmicas generan mejoras cognitivas y emocionales, lo cual refuerza la relevancia de esta propuesta pedagógica.

Finalmente, los resultados de esta investigación permiten concluir que la danza afrocolombiana no debe considerarse únicamente una manifestación artística, sino también una herramienta pedagógica y de entrenamiento físico que puede ser integrada de manera sistemática en los programas de educación física escolar. Su impacto positivo en la resistencia aeróbica, sumado a su valor cultural y social, la convierte en una estrategia innovadora y pertinente para enfrentar los retos actuales de la educación en Colombia.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación evidencian que la danza afrocolombiana no solo mejora significativamente la resistencia aeróbica de los estudiantes, sino que además constituye una alternativa pedagógica innovadora frente a los enfoques tradicionales de la educación física. La mejora promedio del 37,5 % en la capacidad aeróbica confirma que este tipo de intervenciones culturales tienen un impacto real en la salud física de los niños, contrarrestando los efectos negativos del sedentarismo y favoreciendo hábitos de vida más activos.

Desde una perspectiva pedagógica, la danza afrocolombiana se consolida como un recurso didáctico de gran valor, ya que integra la dimensión corporal con el aprendizaje cultural y social. La participación activa de los estudiantes, motivada por el carácter lúdico y colectivo de las danzas, permitió observar un mayor nivel de compromiso, disciplina y disposición para la práctica física.

Esto respalda la pertinencia de incorporar metodologías basadas en expresiones artísticas dentro de los programas escolares, pues contribuyen no solo al rendimiento físico, sino también a la motivación y la permanencia escolar.

En el ámbito cultural, la práctica sistemática de danzas tradicionales permitió fortalecer la identidad afrocolombiana y el sentido de pertenencia de los estudiantes hacia su comunidad y hacia el país. El rescate de ritmos como el mapalé, el bullerengue o el son de negro no se limitó a un ejercicio físico, sino que se convirtió en una experiencia de reconocimiento histórico y de valoración de la diversidad cultural. Este hallazgo refuerza la necesidad de diseñar estrategias educativas que integren la cultura local como herramienta de aprendizaje significativo.

Finalmente, en el plano social y emocional, el programa generó un efecto positivo en la autoestima, la cooperación y la cohesión grupal. Los estudiantes no solo mejoraron su condición física, sino que también aprendieron a trabajar en equipo, a respetar las diferencias y a valorar la riqueza cultural de sus raíces. Esto demuestra que la danza afrocolombiana trasciende su valor artístico y deportivo, configurándose como una herramienta integral que promueve la salud, el aprendizaje y la construcción de ciudadanía.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos de esta investigación, se recomienda a las instituciones educativas integrar de manera sistemática la danza afrocolombiana dentro del currículo de educación física. Más allá de su valor artístico, esta práctica demostró ser una herramienta eficaz para el fortalecimiento de la resistencia aeróbica y, en consecuencia, para la promoción de hábitos de vida saludables entre los estudiantes. Su carácter lúdico, motivador y culturalmente significativo la convierte en una alternativa pedagógica que supera la visión tradicional del deporte escolar.

Es importante que los docentes diseñen estrategias didácticas que articulen los beneficios físicos con el reconocimiento cultural. Por ejemplo, al explicar los orígenes históricos de las danzas afrocolombianas, se pueden generar espacios de reflexión que fortalezcan la identidad y el respeto por la diversidad cultural. Asimismo, involucrar a portadores de tradición, instructores locales y comunidades afrodescendientes en el proceso educativo permitiría enriquecer la enseñanza, garantizando que los estudiantes no solo aprendan pasos y movimientos, sino que también comprendan el contexto social e histórico de estas manifestaciones.

De igual manera, se sugiere implementar evaluaciones periódicas que permitan monitorear el progreso de los estudiantes en su condición física y motivación hacia la práctica de la danza. Estas evaluaciones, además de medir resultados cuantitativos como el VO₂ máx., deberían considerar aspectos cualitativos relacionados con la cohesión grupal, la autoestima y el sentido de pertenencia. Esto facilitaría a los docentes realizar ajustes en la metodología, garantizando que el programa mantenga un enfoque inclusivo y adaptado a las necesidades del grupo.

Finalmente, se recomienda que las políticas educativas y los proyectos institucionales promuevan la incorporación de expresiones culturales autóctonas en las prácticas escolares, reconociendo que el aprendizaje no solo debe orientarse a los logros académicos, sino también al desarrollo integral de los estudiantes. La danza afrocolombiana, al combinar actividad física, identidad cultural y convivencia, representa una estrategia de alto valor que puede ser replicada y adaptada en distintos contextos educativos de Colombia.

Referencias bibliográficas

Ángel Flórez, Y. (2023). *Laboratorios de experimentación-creación a partir de la danza afrocolombiana*. Universidad de Antioquia.

- Arrieta Fernández, A. J. (2025). *Fortalecimiento del conocimiento ancestral afrocolombiano: música y danza en el currículo escolar*. UNAD.
- Cáceres Marimón, M., & Palma Ariza, Y. (2023). *Mediación didáctica de la danza afrocolombiana para el fortalecimiento de la convivencia escolar*. Universidad de la Costa.
- Choudhary, P. K., & Dubey, S. (2024). Physiological effects of Zumba exercise on male college students: An intervention study. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(3).
- Cohen, D. D., Sandercock, G. R., Camacho, P. A., Otero-Wandurraga, J., Romero, S. M. P., Marín, R. d. P. M., et al. (2021). The SIMAC study: A randomized controlled trial to compare the effects of resistance training and aerobic training on Colombian adolescents. *PLoS ONE*, 16(4), e0248110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248110>
- Dos Santos, G. C., et al. (2021). Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 23, 101443. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101443>
- Fausto, B. A., et al. (2021). Cardio-dance exercise to improve cognition and mood. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(5), 787–796. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0204>
- Frontiers in Psychology. (2025). Evidence from Latin dance and aerobics on body esteem in university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1648594. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648594>
- Guzmán-Tordecilla, D. N., Lucumí, D., & Peña, M. (2022). Using an intervention mapping approach to prevent high blood pressure in a marginalized Afro-Colombian population: A community-based participatory research. *Journal of Primary Prevention*, 43(2), 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00664-2>
- Idartes. (2023). *Programas de enseñanza de la afrocolombianidad en contextos escolares*. Observatorio de Culturas de Bogotá.
- Jouira, G., Alexe, C. I., Zinelabidine, K., Rebai, H., Mocanu, G. D., Cojocar, A. M., ... & Sahli, S. (2024). The impact of aerobic dance intervention on postural balance in children: A randomized controlled trial. *Children*, 11(5), 573. <https://doi.org/10.3390/children11050573>
- Landázury, S. E. M. (2024). *Reconstrucción de la identidad cultural y prácticas dancísticas afrocolombianas en Barbacoas*. Universidad Mariana.
- Liu, X., et al. (2025). Effect of Latin dance on social physique anxiety in middle school girls. *Public Health Journal*, 19(2), 215–227.
- Mangarita, V. (2025). *Implementación de la Cátedra de Estudios Afrocolombianos: experiencias y resultados*. UNAD.
- Martínez, E. P. P. (2022). *La danza folclórica colombiana como satisfactor sinérgico en el aprendizaje*. Universidad de Córdoba.
- Pérez-Pérez, D., et al. (2024). Assessing climate transition risks in the Colombian processed food sector: A fuzzy logic and multicriteria decision-making approach. *Sustainability*, 16(7), 3132. <https://doi.org/10.3390/su16073132>
- Quiñones, A. F. T. (2022). *La danza tradicional afrocolombiana como técnica de enseñanza en la educación física*. Universidad de Antioquia.
- Revelaciones. (2023). *Bienal de Danza Cali: Memorias del evento*. Cali, Colombia.
- Villaneda Betancur, Y. P. (2022). *La danza folclórica colombiana como estrategia lúdica para la formación deportiva*. Corporación Universitaria Libertadores.
- Yu, X. (2025). Impact of aerobic dance program on fitness of college students. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 5(4), 49–60.