

EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN PARÁMETROS DE SALUD DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

EXPRESSIVE MOVEMENT & CREATIVE DANCE PRACTICE EFFECTS ON HEALTH PARAMETERS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION CONTEXT



**TESIS DOCTORAL INTERNACIONAL POR COMPENDIO DE PUBLICACIONES
INTERNATIONAL DOCTORAL THESIS BY COMPENDIUM OF PUBLICATIONS**

Doctoranda: MARÍA DEL MAR LARA APARICIO

Directores: IVÁN LÓPEZ FERNÁNDEZ Y DANIEL MAYORGA VEGA

Programa de Doctorado en Psicología

Universidad de Málaga

2024



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

TESIS DOCTORAL INTERNACIONAL POR COMPENDIO DE PUBLICACIONES
INTERNATIONAL DOCTORAL THESIS BY COMPENDIUM OF PUBLICATIONS

PROGRAMA OFICIAL DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

**EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN
PARÁMETROS DE SALUD DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**EXPRESSIVE MOVEMENT & CREATIVE DANCE PRACTICE EFFECTS ON
HEALTH PARAMETERS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE PHYSICAL
EDUCATION CONTEXT**



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA


MARÍA DEL MAR LARA APARICIO

2024



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AUTORA: María Del Mar Lara Aparicio

 <https://orcid.org/0000-0003-0687-6161>

EDITA: Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización

pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.

Esta Tesis Doctoral está depositada en el Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA): riuma.uma.es





DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DE LA TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE DOCTOR

D./Dña MARÍA DEL MAR LARA APARICIO

Estudiante del programa de doctorado EN PSICOLOGÍA de la Universidad de Málaga, autor/a de la tesis, presentada para la obtención del título de doctor por la Universidad de Málaga, titulada: EFECTOS DE LA PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN PARÁMETROS DE SALUD DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Realizada bajo la tutorización de JERÓNIMO GARCÍA ROMERO y dirección de IVÁN LÓPEZ FERNÁNDEZ Y DANIEL MAYORGA VEGA (si tuviera varios directores deberá hacer constar el nombre de todos)

DECLARO QUE:

La tesis presentada es una obra original que no infringe los derechos de propiedad intelectual ni los derechos de propiedad industrial u otros, conforme al ordenamiento jurídico vigente (Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia), modificado por la Ley 2/2019, de 1 de marzo.

Igualmente asumo, ante a la Universidad de Málaga y ante cualquier otra instancia, la responsabilidad que pudiera derivarse en caso de plagio de contenidos en la tesis presentada, conforme al ordenamiento jurídico vigente.

En Málaga, a 04 de NOVIEMBRE de 2024

Fdo.: MARÍA DEL MAR LARA APARICIO Doctorando/a	Fdo.: JERÓNIMO GARCÍA ROMERO Tutor/a
Fdo.: IVÁN LÓPEZ FERNÁNDEZ Y DANIEL MAYORGA VEGA	





UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Escuela de Doctorado

Director/es de tesis

UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



EFQM AENOR



Edificio Pabellón de Gobierno. Campus El Ejido.
29071

Tel.: 952 13 10 28 / 952 13 14 61 / 952 13 71 10

E-mail: doctorado@uma.es



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN
Universidad de Málaga

INFORME DE TUTOR Y DIRECTORES DE LA TESIS

JERÓNIMO GARCÍA ROMERO, IVÁN LÓPEZ FERNÁNDEZ Y DANIEL MAYORGA VEGA,
PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

DECLARAN

Que la tesis doctoral internacional por compendio de publicaciones titulada EFECTOS DE LA PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN PARÁMETROS DE SALUD DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, de la doctoranda MARÍA DEL MAR LARA APARICIO, es idónea para su presentación bajo dicha modalidad y ha sido realizada bajo la tutorización de JERÓNIMO GARCÍA ROMERO y la dirección de IVÁN LÓPEZ FERNÁNDEZ y DANIEL MAYORGA VEGA. Igualmente, declaran que ninguna de las publicaciones que avalan dicha tesis han sido utilizadas en tesis anteriores.

Málaga, a 4 de noviembre de 2024

Jerónimo García Romero
Tutor

Iván López Fernández y Daniel Mayorga Vega
Directores de tesis





UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ÍNDICE DE CONTENIDOS [INDEX OF CONTENTS]

BECAS DE INVESTIGACIÓN [RESEARCH GRANTS].....	5
ABREVIATURAS [ABBREVIATIONS].....	9
RESUMEN [ABSTRACT].....	13
PUBLICACIONES [PUBLICATIONS].....	30
INTRODUCCIÓN [INTRODUCTION].....	34
OBJETIVOS [AIMS].....	49
METODOLOGÍA [METHODOLOGY].....	54
RESULTADOS Y DISCUSIÓN [RESULTS AND DISCUSSION].....	61
PUBLICACIÓN I [PUBLICATION I].....	65
PUBLICACIÓN II [PUBLICATION II].....	68
PUBLICACIÓN III [PUBLICATION III].....	71
PUBLICACIÓN IV [PUBLICATION IV].....	74
PUBLICACIÓN V [PUBLICATION V].....	77
PUBLICACIÓN VI [PUBLICATION VI].....	80
PUBLICACIÓN VII [PUBLICATION VII].....	83
PUBLICACIÓN VIII [PUBLICATION VIII].....	86
CONCLUSIONES [CONCLUSIONS].....	89
LIMITACIONES Y ESTUDIOS FUTUROS [LIMITATIONS AND FUTURE RESEARCH STUDIES].....	98
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS [REFERENCES].....	103
AGRADECIMIENTOS [ACKNOWLEDGMENTS].....	114



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

BECAS DE INVESTIGACIÓN

[RESEARCH GRANTS]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

BECAS DE INVESTIGACIÓN [RESEARCH GRANTS]

La presente memoria de Tesis Doctoral ha sido posible gracias a las siguientes becas y subvenciones:

- Ayuda para la Formación de Profesorado Universitario (FPU; FPU18/00496). Financiada por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España.
Fecha: Desde el 13/01/2020 hasta el 12/01/2024
- Ayuda del Programa de Movilidad Académica entre Universidades Andaluzas e Iberoamericanas asociadas a la Asociación Universitaria Iberoamericana de Postgrado (AUIP). Universidad Autónoma de Yucatán (Mérida, México).
Fecha: Desde el 1/11/2021 hasta el 30/11/2021
- Ayuda del Programa Erasmus+ KA107 de la Universidad de Málaga. *Institut Supérieur des Arts et des Cultures – Université Cheikh Anta Diop* (Dakar, Senegal).
Fecha: Desde el 14/02/2022 hasta el 15/07/2022
- Ayuda D.2 “Estancias de investigadores de la Universidad de Málaga en centros de calidad” del Plan Propio de la Universidad de Málaga. *Université Paris Cité* (Paris, Francia).
Fecha: Desde el 01/04/2023 hasta el 30/06/2023



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ABREVIATURAS

[ABBREVIATIONS]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

ABREVIATURAS [ABBREVIATIONS]

Abreviatura	Definición
- 2LL	-2 log-likelihood
ACE	Actividades Corporales de Expresión
AF	Actividad física
AFMV	Actividad física moderada-vigorosa
ANCOVA	<i>Analysis of covariance</i>
ANOVA	<i>Analysis of variance</i>
AUIP	Asociación Universitaria Iberoamericana de Postgrado
BOE	Boletín Oficial del Estado
BPNES	<i>Basic Psychological Needs in Exercise Scale</i>
CFI	<i>Comparative Fit Index</i>
CONECA	Prueba escrita para evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes
DE	Desviación estándar
EF	Educación Física
EC	Expresión Corporal
EMCD	<i>Expressive Movement & Creative Dance</i>
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
FPU	Formación de Profesorado Universitario
FSS	<i>Flow State Scale</i>
IFI	<i>Incremental Fit Index</i>
K	Coefficiente de Competencia
Ka	Coefficiente de Argumentación
Kc	Coefficiente de Conocimiento o Información
M	<i>Mean / Adjusted mean</i>
MLM	<i>Multilevel Linear Model</i>
MVPA	<i>Moderate-to-vigorous physical activity</i>
OMS	Organización Mundial de la Salud
PA	<i>Physical activity</i>
PE	<i>Physical Education</i>
PLOC-R	<i>Revised Perceived Locus of Causality Scale</i>
RMSEA	<i>Root mean square error of approximation</i>
RPE	<i>Rate of Perceived Exertion scale</i>
SD	<i>Standar deviation</i>
SE	<i>Standard error</i>
SDT	<i>Self-Determination Theory</i>
SMR	<i>Standardized mean residual</i>
SRMR	<i>Standardized root mean square residual</i>
TEC	Técnicas Expresivas Corporales
TLI	<i>Tucker-Lewis Index</i>
TU	<i>Teaching unit</i>
UD	Unidad didáctica
WHO	<i>World Health Organization</i>
WOS	<i>Web of ScienceTM</i>



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

RESUMEN

[ABSTRACT]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Resumen

La Expresión Corporal es una disciplina en la que la persona utiliza su cuerpo de forma consciente para crear, expresar, y comunicar su mundo interior (pensamientos, sentimientos, sensaciones, e ideas; Lara-Aparicio et al., 2019b). La Expresión Corporal se encuentra presente desde el origen de la humanidad (Castañer, 2000), y desde el nacimiento de cada individuo (Medina et al., 2008). Sin embargo, no es hasta mediados del siglo XVIII cuando comienza y fragua el desarrollo de la Expresión Corporal como la disciplina que conocemos hoy día (Langlade & de Langlade, 1986; Vázquez, 1989). Este hecho, se produce gracias a las influencias de Noverre, Delsarte, el nacimiento y evolución de las Escuelas Gimnásticas Europeas junto a las influencias americanas (Langlade & de Langlade, 1986), y con las influencias del mundo de las artes (Langlade & de Langlade, 1986; Vázquez, 1989), la psicología, la pedagogía, y del estado social y cultural de los años sesenta del siglo XX (Vázquez, 1989). En este sentido, la Expresión Corporal nació de una civilización que reprimía el cuerpo sin ninguna finalidad de orden ideológico o ético, y rompió con el estilo de vida cotidiana (Bossu & Chalaguier, 1986).

En el contexto de la Educación Física, la Expresión Corporal aparece por primera vez en Francia a finales de los años sesenta del siglo XX (Vázquez, 1989). En cuanto a su origen y evolución en el marco legal español, la Expresión Corporal se introduce con la Ley General de Educación (1970), se afianza como contenido en la Educación Física con la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (1990) y, posteriormente, con la Ley Orgánica de Educación (2006). Actualmente, con las modificaciones de la Ley Orgánica 3/2020 (2020), se mantiene dando mayor libertad a las comunidades autónomas.

La práctica de actividad física en niños, niñas, y adolescentes está favorablemente relacionada con el desarrollo físico (cardiorrespiratorio y muscular), cardio metabólico (presión sanguínea, dislipidemia, glucosa, y resistencia a la insulina), óseo, cognitivo (rendimiento académico y función ejecutiva), mental (reduce los síntomas de depresión), y reducción de la adiposidad (World Health Organization, 2020a). Por su parte, diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis muestran que la práctica de la Expresión Corporal también puede producir beneficios en la salud a nivel físico, cognitivo, mental, y social (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018). Debido a ello, la Expresión Corporal es un contenido presente en el currículo de la Educación Física escolar en la mayoría de países de todo el mundo (Hardman et al., 2014). Por tanto, aunque con una denominación variada, la práctica de la Expresión Corporal puede observarse en países de culturas muy diferentes, como en los sistemas educativos escolares de Corea del Sur (Hwang, 2018) o Cuba (Torre et al., 2007), por ejemplo. Además, es un contenido de la Educación Física escolar en gran cantidad de países europeos (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013). Aun así, no es un contenido obligatorio en el currículo de la Educación Física escolar en países como Bulgaria o Lituania (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013), por ejemplo. Además, es uno de los contenidos que menos aparece en las programaciones escolares (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012).

La Educación Física suele presentar un sesgo en su programación, centrándose en contenidos sobre deportes y condición física (Bonet & Menescardi, 2022; Carriedo et al., 2020; Conesa & Angosto, 2017; Ørbæk & Engelsrud, 2021; Rojo-Ramos et al., 2023). Este hecho limita el potencial de la Educación Física, ya que el descubrimiento y aprendizaje de otros tipos de actividad física podría significar que un estudiante comience a ser físicamente activo al descubrir un nuevo tipo de actividad física que le gusta o en la que tiene talento (Milgram, 2003). Los beneficios potenciales que posee la Expresión Corporal, que son considerados importantes por el profesorado (Conesa & Angosto, 2017; Montávez, 2012), deberían asegurar que la Expresión Corporal estuviera presente dentro de la enseñanza de la Educación Física escolar. Sin embargo, numerosos estudios revelan carencias en su enseñanza en la escuela debido a la insuficiente formación del profesorado al respecto (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012). El cuerpo docente generalmente considera a la Expresión Corporal como una disciplina difícil de enseñar, afectando así el aprendizaje del alumnado y los beneficios que pueden obtener de su práctica (Conesa & Angosto, 2017; Montávez, 2012).

Por otra parte, la inactividad física es uno de los desafíos sanitarios y socioeconómicos más importantes a nivel mundial, ya que impacta gravemente la salud general y supone un elevado coste económico anual para la administración pública (Guthold et al., 2020; van Sluijs et al., 2021). En este sentido, la población adolescente es la más vulnerable (Guthold et al., 2020). La evidencia científica actual revela que más del 80% de los estudiantes de entre 11 y 17 años en todo el mundo no cumple las recomendaciones de práctica de actividad física diaria (Guthold et al., 2020). Los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2018) se han comprometido a implementar políticas para promover la actividad física. Dichas políticas buscan asegurar el acceso a todas las personas a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su día a día como un medio que permita mejorar la salud individual y colectiva, y contribuir al desarrollo social, cultural, y económico de todas las naciones (World Health Organization, 2018). Concretamente, la meta marcada por la Organización Mundial de la Salud es la reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030 (World Health Organization, 2018). Sin embargo, la evidencia científica reciente recalca la necesidad urgente de acelerar este compromiso, recomendando priorizar políticas y programas centrados en niños y adolescentes (Guthold et al., 2020). En esta línea, se ha demostrado que las sesiones de Educación Física escolar contribuyen a conseguir el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física diaria de los estudiantes, y que las actitudes positivas y la diversión experimentada durante la práctica de actividad física y la Educación Física en la adolescencia pueden favorecer la práctica de actividad física en el futuro (Rullestad et al., 2021).

Aunque la investigación científica sobre la Expresión Corporal ha aumentado de forma progresiva en los últimos años, esta sigue siendo escasa (Lara-Aparicio et al., 2018). Datos obtenidos de diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre la Expresión Corporal recomiendan realizar más investigaciones sobre este campo de estudio, especialmente investigaciones que sigan una estructura adecuada de los diseños *cluster-randomised crossover* y *cluster randomised-controlled* en escolares y en comunidades de intervención sobre danza creativa, urbana o contemporánea, que analicen los beneficios psicológicos de dichos programas, el efecto en los niveles de actividad física, el efecto en cuanto a la reducción o prevención de aumento de peso, sobre la

reducción de los niveles de ansiedad, la mejora del humor, o sobre la creatividad (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018).

Por tanto, el objetivo general de la presente Tesis Doctoral fue examinar el efecto de programas de Expresión Corporal, desarrollados en el contexto de la Educación Física escolar, en diferentes parámetros de salud física, cognitiva, y social de estudiantes de Educación Secundaria.

Mediante un análisis bibliométrico en la base de datos *Web of Science*TM se buscó esclarecer el entramado terminológico respecto a los términos utilizados en inglés para referirse a la Expresión Corporal como disciplina, y se examinó la evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en el contexto de la Educación Física. Seguidamente, la realización de una revisión bibliográfica a través del catálogo *Jábega*, *CBUA*, y las bases de datos *Web of Science*TM, *PubMed*, *SportDiscus*, *Scopus* y *Dialnet*, dio lugar a la creación de una guía breve, estructurada y en referencia a expertos en la materia, sobre el marco conceptual y metodológico de la Expresión Corporal para su aplicación en el contexto de la Educación Física. Posteriormente, la interrupción en la vida cotidiana que provocó la crisis mundial del *COVID-19*, dio lugar a la necesidad de hacer una contribución a partir del contenido principal de la tesis desde la práctica, y que aportara soluciones debido a la situación en la que se encontraba la Educación Física escolar ante dicha emergencia sanitaria. Por tanto, se creó una propuesta didáctica de Expresión Corporal como medio de expresión y movimiento social (#VIDLOP) para realizar en casa de forma online, o en el entorno escolar de forma presencial una vez se pudiera retornar a la normalidad, y adaptable a diferentes niveles educativos. Finalizada la crisis provocada por la enfermedad del coronavirus (*COVID-19*) y derogadas las leyes de distancia y protección social al respecto, se llevó a cabo una revisión bibliográfica de la literatura científica sobre la metodología de la Expresión Corporal, y se crearon dos propuestas didácticas de Expresión Corporal danza en el contexto de la Educación Física, una con una metodología creativa y otra con una metodología reproductiva. Seguidamente, se utilizó dicha información para comparar el efecto de una sesión de Expresión Corporal danza creativa y otra reproductiva sobre la actividad física objetiva, el nivel de esfuerzo percibido, y el estado de fluidez en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de la Educación Física; y para comparar el efecto de una situación de aprendizaje de Expresión Corporal creativa y otra reproductiva sobre las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada hacia la Educación Física, la creatividad, y el conocimiento sobre Expresión Corporal en estudiantes de Educación Secundaria en el ámbito de la Educación Física. Previamente a esta última intervención, se procedió a la construcción y validación de una prueba escrita de elección múltiple *ad hoc* para evaluar el conocimiento teórico-práctico sobre Expresión Corporal de estudiantes de Educación Secundaria (Prueba CONECA), prueba que resultó necesaria para tomar una de las medidas de la intervención debido a no haber encontrado un instrumento de evaluación específico y válido en la literatura revisada.

Por tanto, los principales hallazgos de la presente Tesis Doctoral sugieren que:

Publicación I: De la variedad de términos utilizados en inglés para referirse a la Expresión Corporal, se observa que los términos *Body Language*, *Body Expression*, *Corporal Expression* y *Physical Expression* se relacionan con la Expresión Corporal como característica humana. Los términos *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement*, *Physical Theatre* y *Physical Theater* con la Expresión Corporal

como disciplina. Y el término *Creative Expression* con la expresión creativa mediante actividades artísticas que pueden ser o no corporales. El término *Physical Theater* es desfasado, y la única variación entre este y *Physical Theatre* es gramatical. El más utilizado en las publicaciones escritas en español, portugués y francés, *Corporal Expression*, no se adecúa a su significado en inglés (este parece tratarse de una traducción literal al inglés del término Expresión Corporal por parte de algunas lenguas latinas). El término español Expresión Corporal es un concepto amplio que abarca elementos de diferentes términos en inglés. En este sentido, limitar el término Expresión Corporal a una traducción de un término concreto en inglés supondría encorsetar su significado, recomendándose utilizar la combinación de dos o más términos de los siguientes a la hora de publicar un nuevo documento: *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement* y *Physical Theatre*. Aun así, a la hora de realizar cualquier búsqueda sobre el tema, se recomienda utilizar los diez términos analizados (*Body Language*, *Body Expression*, *Corporal Expression*, *Physical Expression*, *Creative Expression*, *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement*, *Physical Theatre*, y *Physical Theater*) para evitar posibles pérdidas de información. Se considera necesario y se insta a llegar a un consenso sobre la terminología utilizada en inglés para referirse a la Expresión Corporal como disciplina, el cual facilitaría la difusión, búsqueda y comprensión de la documentación sobre la Expresión Corporal y su avance.

Publicación II: La evolución del número de publicaciones sobre Expresión Corporal en Educación Física ha aumentado en los últimos años, especialmente en el periodo comprendido entre 2010 y 2017 (ambos incluidos), y destacando el año 2015 con el máximo de publicaciones. Aun así, del total de publicaciones sobre Educación Física desde 1970 hasta 2017, solo el 2,4% han tratado sobre Expresión Corporal. Y, si tenemos en cuenta la evolución relativa a la investigación sobre la Educación Física, la producción científica sobre el contenido de Expresión Corporal se ha mantenido estable, con un aumento de solo un 2,2% de la media de publicaciones por año desde 1970 hasta 2017. Coincidiendo con las conclusiones obtenidas por parte de diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre el objeto de estudio, queda patente la necesidad de realizar más investigaciones al respecto de esta temática (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018).

Publicación III: La Expresión Corporal es una disciplina de origen atemporal y perenne en el ser humano, en la que el individuo crea, expresa y comunica de una forma estética y consciente su mundo interior a través de un lenguaje corporal original y propio, modulado por el uso del tiempo, el espacio y la energía del movimiento y, en la que dando importancia al proceso y no al producto, sus objetivos variarán según su orientación. Su práctica se considera esencial en el desarrollo infantil (Cuéllar & Pestano, 2013). Desafortunadamente, existen numerosas actividades llevadas a cabo como si de Expresión Corporal se tratasen, a pesar de su carente sistematización y aplicación didáctica (Schinca, 2010), provocando que sea usada como el cajón de sastre de la Educación Física (Ruano, 2004). A diferencia de otras materias, cuando se trabaja la Expresión Corporal, la enseñanza se centra más en el proceso que en el resultado, siendo esencial crear momentos para que el alumnado sea consciente de lo que hace, para qué, y qué ha aprendido al respecto (Montávez, 2012). Se ha de atender al valor simbólico y cultural de la técnica a trabajar, adaptándola a las características del alumnado y seleccionando aquellas técnicas que destacan en el entorno sociocultural, ya que serán las más motivantes (Coterón & Sánchez, 2010). La desinhibición y un clima de aula cómodo y de apertura son objetivos primordiales e imprescindibles para que aflore la creatividad

y fluya la auténtica expresión (Romero, 2015). El trabajo debe ser eminentemente práctico, ya que la teoría que la sustenta se comprende a partir de la práctica (Schinca, 2010). El propio cuerpo será siempre el punto de referencia para realizar cualquier propuesta; se ha de partir del conocimiento y toma de conciencia de sí mismo para, posteriormente, pasar al cuerpo del otro, a la relación del cuerpo con los objetos y a la relación con el espacio (Motos & García, 2007). Se han de incluir actividades individuales, por parejas y grupales en cada sesión (Motos & García, 2007). Todos los ejercicios han de tener un componente imaginativo apoyado en una imagen interna, incluso los más técnicos, ya que trabajar en el vacío sólo deriva a la frialdad y mecanización expresiva (Motos & García, 2007). Los ejercicios tienen la peculiaridad de que, por una parte, dan premisas muy concretas que ayudan a centrarse en un tema y, por otra, están abiertos a diferentes aportaciones, ya que si una persona (A) trabaja primero con (B) y luego con (C), aunque (A) es la misma persona, los resultados serán totalmente diferentes en ambos casos (Schinca, 2010). Las actividades motrices han de ser motivantes, próximas a métodos abiertos o de producción, respetando e impulsando la individualidad y evitando así la búsqueda y reproducción de respuestas ya conocidas (Torrents et al., 2013). De esta manera, las pautas propuestas en las actividades o ejercicios han de servir como elementos desencadenantes de otros nuevos creados por el docente o el alumnado (Motos & García, 2007). Consecuentemente, resulta vital que el docente de la materia domine el contenido epistemológico de la Expresión Corporal para poder llevar a cabo un adecuado desarrollo de su programación y puesta en práctica.

Publicación IV: La propuesta didáctica del movimiento #VIDLOP, ofrece una práctica artística novedosa y prometedora como medio de expresión democrática. Está basada en los principios del Análisis de Movimiento de Laban aplicados a la Expresión Corporal (Motos & García, 2007), el Teatro del Oprimido (Boal, 2012, 2013, 2014) y el Lipdub (Díaz-Méndez, 2013). Al mismo tiempo, puede servir como guía para reforzar la formación relacionada con la Expresión Corporal de los profesionales de la actividad física, con el fin de mejorar su programación y aplicación metodológica. La pandemia mundial provocada por la propagación de la enfermedad por coronavirus (COVID-19; World Health Organization, 2020b; World Health Organization, 2020c), en la que una de las políticas de seguridad y prevención implantadas fue el distanciamiento social (van Lancker & Parolin, 2020), provocó que muchas escuelas cerraran sus puertas y pasaran de una educación presencial a una a distancia (Hammami et al., 2020; van Lancker & Parolin, 2020), ocasionando grandes obstáculos a la enseñanza y práctica de la Educación Física (Rundle et al., 2020). Debido a ello, la propuesta didáctica que se desarrolló se hizo para que pudiese ser implantada de forma virtual, pero con la característica de poder ser adaptada fácilmente a una enseñanza presencial de modo que, una vez terminasen las políticas de distanciamiento físico implementadas, también pudiese ser utilizada con normalidad en la escuela como educación presencial. Lo más característico de la propuesta didáctica presentada fue que se tuvo en cuenta el poder de las redes sociales (Martin & Hutchinson, 2020) para dar lugar a la creación de un nuevo movimiento social, el movimiento #VIDLOP. Los adolescentes suelen dedicar casi siete horas y media al día en recreación a través de pantallas (y esto es sin incluir el tiempo dedicado a ello en la escuela o como tarea para realizar en casa), siendo la actividad más popular ver vídeos (Rideout & Robb, 2019). Por tanto, la propuesta didáctica creada no sólo aprovecha los beneficios potenciales que puede ocasionar la práctica de la Expresión Corporal, sino que también da lugar al fomento de un cambio de perspectiva hacia el uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías, moviendo a los estudiantes desde una posición de meros consumidores y seguidores a una posición de productores independientes, y

concienciando sobre el hecho de que el arte es una forma natural presente en cada ser humano y una herramienta propia de poder y cambio.

Publicación V y VI: Tras desarrollar y poner en práctica dos sesiones diferentes de Expresión Corporal danza basadas en la evidencia científica (una con una metodología creativa y la otra con una metodología reproductiva), se pudo comprobar que, además de los beneficios potenciales que la Expresión Corporal puede aportar a diferentes parámetros relacionados con la salud (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018; Sivvas et al., 2015), nuestros hallazgos mostraron que la práctica de la Expresión Corporal siguiendo una metodología creativa (basada en lo que proponen muchos expertos en la materia; Motos & García, 2007; Torrents et al., 2013) es más efectiva para promover la práctica física en adolescentes que a través de una sesión con una metodología reproductiva. Además, los resultados evidenciaron que los estudiantes experimentaron un mayor esfuerzo percibido durante la sesión creativa que durante la reproductiva, aunque el estado de fluidez sí fue notable prácticamente por igual durante ambas sesiones. Estos hallazgos pusieron en evidencia que las sesiones Expresión Corporal basadas en la literatura científica (sesión creativa) brindan a los estudiantes la oportunidad de aumentar su participación en la actividad física dentro de la Educación Física. Por tanto, resulta relevante que los docentes pongan en práctica este tipo de metodología, aplicando el marco conceptual y metodológico en su programación de Expresión Corporal, porque sólo así se maximizarán los beneficios que se pueden obtener de ella.

Publicación VII: Al no encontrarse en la literatura previa ningún estudio que evaluara la adquisición de aspectos cognitivos sobre Expresión Corporal de una forma válida, fiable y acorde al empleo de tiempo y recursos humanos en el contexto de la Educación Física escolar, se diseñó y validó un instrumento de dichas características siguiendo los estándares más reputados en el campo de la educación y la actividad física (Baumgartner et al., 2015; Eignor, 2013). Por tanto, se diseñó la prueba CONECA (prueba de conocimiento escrita objetiva de elección múltiple), cuyo análisis mostró que se trata de un instrumento de medida válido y fiable para recabar información sobre el conocimiento teórico-práctico que poseen los estudiantes sobre Expresión Corporal. Disponer de una herramienta válida para evaluar dicho conocimiento permite comprobar si el cuerpo docente de Educación Física está contribuyendo a su adquisición en el alumnado, y puede ser también utilizada como un instrumento más para evaluar la labor docente.

Publicación VIII: El hecho de que la evidencia científica mostrara controversia cuando se trata de la metodología a emplear durante las clases Expresión Corporal fue lo que nos llevó, en primera instancia, a comparar dos sesiones de Expresión Corporal cuya única diferencia era la metodología empleada. Por un lado, muchos expertos en Expresión Corporal enfatizan la importancia de enseñarla a través de una metodología creativa (es decir, través del desarrollo de respuestas propias; Motos & García, 2007; Torrents et al., 2013). Hay investigaciones que muestran resultados positivos al utilizar dicha metodología cuando está correctamente programada (Mattsson & Larsson, 2021; Ørbæk & Engelsrud, 2021), y no cuando es utilizada como una vía de escape por parte del cuerpo docente por no conocer suficientemente la materia (Karlefors & Larsson, 2018). Además, los docentes y estudiantes no se sienten presionados por tener que realizar movimientos técnicamente perfectos al utilizar este tipo de metodología, ya que cada persona debe hacer y crear sus propios movimientos (Ørbæk & Engelsrud, 2021). Sin embargo, el uso

de una metodología reproductiva (es decir, copiar un modelo) muestra ser positiva para los estudiantes en el sentido de sentir menos vergüenza al realizar las clases, ya que todos deben seguir el mismo patrón y no se sienten personalmente expuestos (Amado et al., 2015). Además, es considerada útil por parte del cuerpo docente a la hora de dar ideas al alumnado, pero, en este caso, los docentes pueden sentirse presionados a la hora de mostrar técnicamente los movimientos, y pueden sentirse incompetentes e inseguros debido a ello (Ørbæk & Engelsrud, 2021). Por tanto, tras comparar dos sesiones de Expresión Corporal siguiendo ambas metodologías, quisimos ir más allá y comprobar dos situaciones de aprendizaje de seis sesiones cada una. Los resultados mostraron que seguir la metodología propuesta por muchos expertos en la materia (es decir, una metodología creativa) es más efectiva que el uso de una metodología reproductiva para promover la práctica física, la satisfacción en relación a la Educación Física, la autonomía en Educación Física, la motivación hacia la Educación Física, el desarrollo del conocimiento sobre Expresión Corporal y la creatividad en adolescentes.

Así, esta Tesis Doctoral puede ser utilizada como una guía de la Expresión Corporal de referencia por parte de los profesionales de la actividad física y toda aquella persona interesada en el objeto de estudio, ya que aúna la evolución de la producción científica de la Expresión Corporal, su nomenclatura utilizada en inglés, presenta una guía sobre el contenido epistemológico de la disciplina, una herramienta válida y fiable de evaluación sobre el conocimiento de la Expresión Corporal, y proporciona varias propuestas didácticas basadas en la literatura científica. En este sentido, se hacen propuestas de cómo la Expresión Corporal puede ser utilizada de forma presencial o en la educación a distancia, como forma de movimiento social y uso alternativo de las redes sociales, y con una metodología creativa o con una metodología reproductiva. Además, los resultados obtenidos en las diferentes intervenciones llevadas a cabo en escolares en el contexto de la Educación Física, muestran cómo la práctica de la Expresión Corporal siguiendo la metodología recomendada por muchos expertos en la materia puede ser una herramienta útil para promover el estado de fluidez, la práctica física, la satisfacción en relación a la Educación Física, la autonomía en Educación Física, la motivación hacia la Educación Física, el desarrollo del conocimiento sobre Expresión Corporal y la creatividad.

Abstract

Expressive Movement & Creative Dance is a discipline in which the person consciously uses their body to create, express, and communicate their inner world (thoughts, feelings, sensations, and ideas; Lara-Aparicio et al., 2019b). Expressive Movement & Creative Dance has been present since the origin of humanity (Castañer, 2000), and since each birth (Medina et al., 2008). Nonetheless, it was not until the middle of the 18th century when Expressive Movement & Creative Dance development began and forged as the discipline we know today (Langlade & de Langlade, 1986; Vázquez, 1989). This fact occurs thanks to the influences of Noverre, Delsarte, the birth and evolution of the European Gymnastic Schools along with the American influences (Langlade & de Langlade, 1986), and the influences of the world of the arts (Langlade & de Langlade, 1986; Vázquez, 1989), the psychology, the pedagogy, and the social and cultural state of the sixties of the 20th century (Vázquez, 1989). In this sense, Expressive Movement & Creative Dance was born from a civilization that repressed the body without any ideological or ethical purpose and broke with the daily lifestyle (Bossu & Chalaguier, 1986).

In the Physical Education context, Expressive Movement & Creative Dance appears for the first time in France in the late sixties of the 20th century (Vázquez, 1989). Regarding its origin and evolution in the Spanish legal framework, Expressive Movement & Creative Dance was introduced with the *Ley General de Educación* (1970), it was consolidated as a Physical Education content with the *Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo* (1990) and, later, with the *Ley Orgánica de Educación* (2006). Currently, with the *Ley Orgánica 3/2020* (2020) modifications, Expressive Movement & Creative Dance continues in the Physical Education context but by giving more freedom to the autonomous communities.

Physical activity practice in children and adolescents is favorably related to physical development (cardiorespiratory and muscular), cardio-metabolic (blood pressure, dyslipidemia, glucose, and insulin resistance), bone, and cognitive development (academic performance and executive function), mental (reduces symptoms of depression), and adiposity reduction (World Health Organization, 2020a). Furthermore, systematic reviews and meta-analyses show that Expressive Movement & Creative Dance practice can also produce health benefits at a physical, cognitive, mental, and social level (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018). Due to this, Expressive Movement & Creative Dance is a content present in the Physical Education school curriculum in most countries around the world (Hardman et al., 2014). Therefore, although with a varied name, the Expressive Movement & Creative Dance practice can be observed in countries of very different cultures, such as in the school educational systems of South Korea (Hwang, 2018) or Cuba (Torre et al., 2007), for example. Moreover, it is a Physical Education school content in many European countries (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013). However, it is not a mandatory content in the Physical Education school curriculum in countries like Bulgaria or Lithuania (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013), for example. What is more, it is one of the contents that appears the least in school programs (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012).

Physical Education usually presents a bias in its programming, focusing on sports and physical fitness contents (Bonet & Menescardi, 2022; Carriedo et al., 2020; Conesa & Angosto, 2017; Ørbæk & Engelsrud, 2021; Rojo-Ramos et al., 2023). This fact limits the Physical Education potential, since the discovery and learning of other types of physical activity could mean that a student begins to be physically active by discovering a new type of physical activity that he or she likes or is talented in (Milgram, 2003). Expressive Movement & Creative Dance potential benefits, which are considered important by teachers (Conesa & Angosto, 2017; Montávez, 2012), should ensure that Expressive Movement & Creative Dance was present within the school Physical Education teaching. However, numerous studies reveal deficiencies in its teaching at schools due to insufficient teacher training in this regard (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012). Teaching staff generally considers Expressive Movement & Creative Dance as a difficult discipline to teach, thus affecting students' learning and the benefits that they can obtain from its practice (Conesa & Angosto, 2017; Montávez, 2012).

On the other hand, physical inactivity is one of the most important health and socioeconomic challenges worldwide, since it seriously impacts general health and represents a high annual public administration economic cost (Guthold et al., 2020; van Sluijs et al., 2021). In this sense, the adolescent population is the most vulnerable (Guthold et al., 2020). Current scientific evidence reveals that more than 80% of students between 11 and 17 years old worldwide do not meet the recommendations for daily physical activity (Guthold et al., 2020). World Health Organization state members (World Health Organization, 2018) have committed to implementing policies to promote physical activity. These policies seek to ensure access for all people to safe and supportive environments, as well as various opportunities to remain physically active in their daily lives as a means to improve individual and collective health, and to contribute to the social, cultural, and economic development of all nations (World Health Organization, 2018). Specifically, the goal set by the World Health Organization is a 15% relative reduction in the global prevalence of physical inactivity in adults and adolescents by 2030 (World Health Organization, 2018). However, recent scientific evidence emphasizes the urgent need to accelerate this commitment, recommending prioritizing policies and programs focused on children and adolescents (Guthold et al., 2020). Related to it, it has been shown that school Physical Education sessions contribute to achieving compliance with the recommendations for practicing daily physical activity by students, and that positive attitudes and enjoyment experienced during physical activity and Physical Education practice in adolescence can positively affect future physical activity engagement (Rullestad et al., 2021). Although Expressive Movement & Creative Dance scientific research has progressively increased in recent years, it remains scarce (Lara-Aparicio et al., 2018). Obtained data from various systematic reviews and meta-analyses on Expressive Movement & Creative Dance recommend further research into this field of study (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018). Especially, on well-designed randomised controlled and quasi-experimental trials of children in school and community interventions about creative, street, or contemporary dance; analyzing the psychological benefits of structured dance programmes, the effects on children's physical activity levels, reducing or preventing weight gain, decreasing anxiety, improving mood or creativity (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018).

Therefore, the general objective of this Doctoral Thesis was to examine the effect of Expressive Movement & Creative Dance programs, developed in the Physical Education school context, on different physical, cognitive, and social health parameters of Secondary Education students.

Through a bibliometric analysis in the *Web of Science*TM database, it was sought to clarify the terminological framework regarding the terms used in English to refer to the Expressive Movement & Creative Dance as a discipline, and to examine the Expressive Movement & Creative Dance research evolution in the Physical Education context. Next, carrying out a bibliographic review through the *Jábega* and *CBUA* catalog, and the *Web of Science*TM, *PubMed*, *SportDiscus*, *Scopus* and *Dialnet* databases, led to the creation of a guide brief, structured, and in reference to experts in the subject, about the Expressive Movement & Creative Dance conceptual and methodological framework for its application in the Physical Education context. Subsequently, the daily life interruption caused by the coronavirus (*COVID-19*) global crisis gave rise to the need to contribute based on the main content of the thesis from the practice perspective, and which provide solutions to the situation which school Physical Education was faced due to this health emergency. Therefore, a Expressive Movement & Creative Dance didactic proposal as a means of expression and social movement (#VIDLOP) was created to be carried out online at home, or in person in the school environment once normality could be returned, and adaptable to different educational levels. Once the coronavirus disease (*COVID-19*) crisis ended, and distance laws and social protection in this regard were repealed, a bibliographic review about the scientific literature on the Expressive Movement & Creative Dance methodology was carried out, and two Expressive Movement & Creative Dance didactic proposals in the Physical Education context were created, one with a creative methodology and the other with a reproductive methodology. Next, that information was used to compare high school students' objective physical activity, perceived exertion, and flow state between a creative and a reproductive dance session in the Physical Education setting; and to compare the effect of a creative and reproductive Expressive Movement & Creative Dance teaching unit on high school students' basic psychological needs, self-determined motivation, creativity, and Expressive Movement & Creative Dance knowledge in the Physical Education setting. Prior to this last intervention, an *ad hoc* multiple choice written test was constructed and validated to evaluate the theoretical-practical knowledge about Expressive Movement & Creative Dance of Secondary Education students (CONECA Test), a test that was necessary to take one of the intervention's measures due to not having found a specific and valid evaluation instrument in the reviewed literature.

Therefore, the main findings of this Doctoral Thesis suggest that:

Publication I: From the variety of terms used in English to refer to *Expresión Corporal*, it is observed that the terms Body Language, Body Expression, Corporal Expression and Physical Expression are related to the *Expresión Corporal* as a human characteristic. The terms Creative Movement, Creative Dance, Expressive Movement, Physical Theater and Physical Theater with the *Expresión Corporal* as a discipline. And the term Creative Expression refers to the creative expression through artistic activities that may or may not be corporal. The term Physical Theater is outdated, and the only variation between it and Physical Theater is grammatical. The term most used in publications written in Spanish, Portuguese, and French, Corporal Expression, does not correspond to its meaning in English (this seems to be a literal translation into English of

the term *Expresión Corporal* by some Latin languages). The Spanish term *Expresión Corporal* is a broad concept that encompasses elements of different terms in English. In this sense, limiting the term *Expresión Corporal* to a translation of a specific term in English would mean restricting its meaning, being recommended to use a combination of two or more of the following terms when publishing a new document: Creative Movement, Creative Dance, Expressive Movement, and Physical Theatre. However, when carrying out any search on the topic, it is recommended to use the ten analyzed terms (Body Language, Body Expression, Corporal Expression, Physical Expression, Creative Expression, Creative Movement, Creative Dance, Expressive Movement, Physical Theatre, and Physical Theater) to avoid possible information loss. It is considered necessary and urged to reach a consensus on the terminology used in English to refer to *Expresión Corporal* as a discipline, which would facilitate the dissemination, search, and understanding of the *Expresión Corporal* documentation and its advancement.

Publication II: The Expressive Movement & Creative Dance number of publications on in Physical Education evolution has increased in recent years, especially in the period between 2010 and 2017 (both included), and highlighting the year 2015 with the maximum number of publications. Nevertheless, of the total publications on Physical Education from 1970 to 2017, only 2.4% have dealt with Expressive Movement & Creative Dance. And, if we consider the evolution regarding research on Physical Education, scientific production on the Expressive Movement & Creative Dance content has remained stable, with an increase of only 2.2% in the average number of publications per year since 1970 until 2017. Coinciding with the conclusions obtained from various systematic reviews and meta-analyses on the object of study, the need to carry out more research on this topic is evident (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018).

Publication III: Expressive Movement & Creative Dance is a discipline of timeless and perennial origin in the human being, in which the individual creates, expresses, and communicates in an aesthetic and conscious way their inner world through their own original body language, modulated by the use of time, space, and energy of movement and, in which giving importance to the process and not the product, its objectives will vary depending on its orientation. Its practice is considered essential in child development (Cuéllar & Pestano, 2013). Unfortunately, there are numerous activities carried out as if they were Expressive Movement & Creative Dance, despite their lack of systematization and didactic application (Schinca, 2010), being use as a catch-all for Physical Education (Ruano, 2004). Unlike other subjects, when working on Expressive Movement & Creative Dance, the teaching focuses more on the process than on the result, being essential to create moments for students to be aware of what they are doing, why, and what they have learned about it. (Montávez, 2012). The symbolic and cultural value of the technique to be worked on must be considered, adapting it to the students' characteristics, and selecting those techniques that stand out in the sociocultural environment, since they will be the most motivating (Coterón & Sánchez, 2010). Disinhibition and a comfortable and open classroom climate are primary and essential objectives for creativity to emerge and authentic expression to flow (Romero, 2015). The work must be eminently practical, since the theory that supports it is understood from practice (Schinca, 2010). The body itself will always be the reference point to make any proposal; start should be from the knowledge and awareness of oneself and, subsequently, move on to the body of the other, to the relationship of the body with objects, and to the

relationship with space (Motos & García, 2007). Individual, pair, and group activities must be included in each session (Motos & García, 2007). All exercises must have an imaginative component supported by an internal image, even the most technical ones, since working in a vacuum only leads to coldness and expressive mechanization (Motos & García, 2007). Exercises have the peculiarity that, on the one hand, they give very specific premises that help to focus on a topic and, on the other, that they are open to different contributions, since if a person (A) works first with (B,) and then with (C), although (A) is the same person, the results will be totally different in both cases (Schinca, 2010). Motor activities must be motivating, close to open or production methods, respecting and promoting individuality, and avoiding the search and reproduction of already known answers (Torrents et al., 2013). Thus, the guidelines proposed in the activities or exercises must serve as triggering elements for new ones created by the teacher or students (Motos & García, 2007). Consequently, it is vital that the teacher of the subject masters the Expressive Movement & Creative Dance epistemological content in order to carry out an adequate development of its programming and implementation.

Publication IV: The #VIDLOP movement didactic proposal offers a novel and promising artistic practice as a means of democratic expression. It is based on the principles of Laban's Movement Analysis applied to Expressive Movement & Creative Dance (Motos & García, 2007), the Theater of the Oppressed (Boal, 2012, 2013, 2014) and Lipdub (Díaz-Méndez, 2013). At the same time, it can serve as a guide to reinforce Expressive Movement & Creative Dance training for physical activity professionals to improve its programming and methodological application. The global pandemic caused by the coronavirus disease (COVID-19; World Health Organization, 2020b; World Health Organization, 2020c), in which one of the safety and prevention policies implemented was social distancing (van Lancker & Parolin, 2020), provoked many schools closed their doors and moved from in-person to distance education (Hammami et al., 2020; van Lancker & Parolin, 2020), causing great obstacles to the teaching and practice of Physical Education (Rundle et al., 2020). Due to this, the didactic proposal that was developed was made for it to be able to be implemented virtually, but with the characteristic of being easily adapted to face-to-face teaching for, once the implemented physical distancing policies ended, it could also be used normally in school as face-to-face education. The most characteristic of the didactic proposal presented was that social networks power was taken into account (Martin & Hutchinson, 2020) to give rise to the creation of a new social movement, the #VIDLOP movement. Adolescents typically spend almost seven and a half hours per day on screen recreation (and this is not including time spent on it at school or as homework), with the most popular activity being watching videos (Rideout & Robb, 2019). Therefore, the didactic proposal created not only takes advantage of the Expressive Movement & Creative Dance potential benefits, but also gives rise to the promotion of a perspective change towards the social networks and new technologies use, moving students from a position of mere consumers and followers to a position of independent producers, and raising awareness of the fact that art is a natural form present in every human being and every person own tool of power and change.

Publications V and VI: After developing and putting into practice two different Expressive Movement & Creative Dance sessions of Dance based on scientific evidence (one with a creative methodology and the other with a reproductive methodology), it was found that, in addition to the potential benefits that Expressive Movement & Creative Dance can provide to different health-related parameters (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018; Sivvas et al., 2015), our findings showed

that the Expressive Movement & Creative Dance practice following a Creative methodology (based on what many experts in the field propose; Motos & García, 2007; Torrents et al., 2013) is more effective for promoting physical practice in adolescents than through a session with a reproductive methodology. Furthermore, results showed that students experienced higher perceived exertion during the creative session than during the reproductive one, although flow state was equally high during both sessions. These findings made evident that Expressive Movement & Creative Dance sessions based on scientific literature (creative session) provide students with the opportunity to increase their participation in physical activity within Physical Education. Therefore, teachers should put into practice creative dance sessions by applying the Expressive Movement & Creative Dance conceptual and methodological framework in their programming of Expressive Movement & Creative Dance, because it is only then that its benefits to both physical activity and flow state maximize.

Publication VII: Since in previous literature was not found a study that evaluated the acquisition of Expressive Movement & Creative Dance cognitive aspects in a valid and reliable way, and in accordance with the school Physical Education context time use and human resources, an instrument of these characteristics following the most reputable standards in the education and physical activity field was designed and validated (Baumgartner et al., 2015; Eignor, 2013). Therefore, the CONECA test (objective multiple-choice written knowledge test) was designed, whose analysis showed that it is a valid and reliable measurement instrument for collecting information about the Expressive Movement & Creative Dance theoretical-practical knowledge that students have. Having a valid tool for evaluating said knowledge allows us to verify whether the Physical Education teaching staff is contributing to its acquisition in students, and it can also be used as another instrument for evaluating teaching work.

Publication VIII: The fact that scientific evidence showed controversy when it comes to the methodology to be used during Expressive Movement & Creative Dance classes was what led us, in the first instance, to compare two Expressive Movement & Creative Dance sessions whose only difference was the methodology used. On the one hand, many Expressive Movement & Creative Dance experts emphasize the importance of teaching it through a creative methodology (that is, through the development of one's own responses; Motos & García, 2007; Torrents et al., 2013). There is research that shows positive results when using this methodology when it is correctly programmed (Mattsson & Larsson, 2021; Ørbæk & Engelsrud, 2021), and not when it is used as an escape route by the teaching staff for not knowing enough about the subject (Karlefors & Larsson, 2018). Furthermore, teachers and students do not feel pressured by having to perform perfectly technical movements when using this type of methodology, since each person must make and create their own movements (Ørbæk & Engelsrud, 2021). However, the use of a reproductive methodology (i.e., copying a model) has shown to be positive for students in the sense of feeling less shame when taking these classes, since everyone must follow the same pattern, so they do not feel personally exposed (Amado et al., 2015). Furthermore, it is considered useful by the teaching staff when it comes to giving ideas to the students but, in this case, teachers may feel pressured to show the movements technically and may feel incompetent and insecure because of this (Ørbæk & Engelsrud, 2021). Therefore, after comparing two Expressive Movement & Creative Dance sessions following both methodologies, we wanted to go further and test two learning situations of six sessions each. Results showed that following the methodology proposed by many experts in the field (that is, a creative methodology) is more effective than the use of a

reproductive methodology for promoting satisfaction in relation to Physical Education, autonomous motivation toward Physical Education, knowledge of Expressive Movement & Creative Dance, and creativity in adolescents.

Thus, this Doctoral Thesis can be used as an Expressive Movement & Creative Dance reference guide by physical activity professionals and anyone interested in this content, since it brings together the evolution of the Expressive Movement & Creative Dance scientific production, its nomenclature used in English, presents a guide of its epistemological content, a valid and reliable evaluation tool about the Expressive Movement & Creative Dance knowledge, and provides several didactic proposals based on the scientific literature. In this sense, proposals are made on how Expressive Movement & Creative Dance can be used in person or in distance education, as a form of social movement and alternative use of social networks, and with a creative methodology or with a reproductive methodology. Furthermore, the results obtained in the different interventions carried out with schoolchildren in the Physical Education context, show how the Expressive Movement & Creative Dance practice following the methodology recommended by many experts in the field can be a useful tool to promote flow state, physical practice, satisfaction in relation to Physical Education, autonomous motivation toward Physical Education, knowledge of Expressive Movement & Creative Dance, and creativity.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

PUBLICACIONES

[PUBLICATIONS]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

PUBLICACIONES [PUBLICATIONS]

La presente memoria de Tesis Doctoral incluye las siguientes publicaciones:

- I. **Lara-Aparicio, M.**, Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2019). Análisis bibliométrico de términos en inglés sobre Expresión Corporal: Resultados en *Web de ScienceTM* desde 1900 hasta 2018. *Movimento*, 25, e25044. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.88722>. JCR: 0.365; Education & Educational research: Q4.
- II. **Lara-Aparicio, M.**, Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2018). Evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en Educación Física: Resultados en *Web de ScienceTM* desde 1970 a 2017. En C. B. Reyes et al. (Eds.), *I Congreso Nacional / III Jornadas - Investigadores en Formación: Fomentando la Interdisciplinariedad* (pp. 188). Godel Editores.
- III. **Lara-Aparicio, M.**, Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2019). Expresión Corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acción Motriz*, 22(1), 23-34. ISSN: 1989-2837. 13 puntos CNEAI. 36 criterios Latindex.
- IV. **Lara-Aparicio, M.**, Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2021). Expressive Movement & Creative Dance practice in times of quarantine: The #VIDLOP movement. *Movimento*, 27, e27011. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105802>. JCR: 0.523; Education & Educational Research: Q4.
- V. **Lara-Aparicio, M.**, Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2022). Creative and reproductive dance on high school students: An instructional strategy. En REDINE (Ed.), *Conference Proceedings CIVINEDU 2022* (pp. 14-17). Redine.
- VI. **Lara-Aparicio, M.**, López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2024). Effect of creative and reproductive dance sessions on high school students' physical activity, perceived exertion, and flow state. *Retos*, 58, 147–156. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106120>. JCR: 1.2; Hospitality, Leisure, Sport & Tourism: Q3.
- VII. **Lara-Aparicio, M.**, López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2024). Desarrollo y validación de una prueba escrita para evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes (CONECA). *Retos*, 59, 84–93. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.105397>. JCR: 1.2; Hospitality, Leisure, Sport & Tourism: Q3.
- VIII. **Lara-Aparicio, M.**, López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. Effect of creative and reproductive Expressive Movement & Creative Dance teaching units on high school students' basic psychological needs, self-determined motivation, creativity and knowledge. (Borrador).

* JCR: Journal Citation Reports impact factor – ISI Web of KnowledgeTM; Subject category: Quartile.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

INTRODUCCIÓN

[INTRODUCTION]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Origen/antecedentes de la Expresión Corporal

La Expresión Corporal está presente desde el origen de la humanidad (Castañer, 2000) y desde el nacimiento de cada individuo (Medina et al., 2008) aunque, como disciplina, su origen es relativamente joven. La Expresión Corporal surge del equilibrio entre la espontaneidad (nuestro potencial vital y creador) y la técnica (dominio de los códigos que dan sentido a los ojos de los demás; Motos, 1983; Motos & García, 2007). Sus inicios comienzan a mediados del siglo XVIII con las influencias de Noverre, Delsarte, el nacimiento y evolución de las Escuelas Gimnásticas Europeas (junto con las influencias americanas y asiáticas) y de las influencias provenientes del mundo de las artes (Langlade & De Langlade, 1986), la psicología, la pedagogía y del estado de la sociedad de los años sesenta del siglo XX (Vázquez, 1989). Consecuentemente, el término Expresión Corporal se introduce en diferentes ámbitos de estudio a partir de los años sesenta del siglo XX, dando lugar a que su práctica se llevase a cabo mediante diversas orientaciones: Social, Psicológico-Terapéutica, Escénico-Artística, Filosófica-Metafísica y Pedagógico-Educativa (Ruano et al., 2006). Nació de una civilización que reprimía el cuerpo sin ninguna finalidad de orden ideológico o ético y rompió con el estilo de vida cotidiana (Bossu & Chalaguier, 1986).

Dentro de las Escuelas Gimnásticas Europeas, la Gimnasia Moderna, procedente de la Escuela Alemana, es considerada como la cuna de la Expresión Corporal (Montávez, 2012). En el contexto de la Educación Física, la Expresión Corporal aparece por primera vez en Francia a finales de los años sesenta del siglo XX (Vázquez, 1989). En cuanto a su origen y evolución en el marco legal español, la Expresión Corporal se introduce con la Ley General de Educación (1970), se afianza como contenido en la Educación Física con la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (1990) y, posteriormente, con la Ley Orgánica de Educación (2006). Actualmente, con las modificaciones de la Ley Orgánica 3/2020 (2020) se mantiene dando mayor libertad a las comunidades autónomas. Además, la práctica de la Expresión Corporal puede observarse en países de culturas muy diferentes, como en los sistemas educativos escolares de Corea del Sur (Hwang, 2018) o Cuba (Torre et al., 2007), por ejemplo. Y es un contenido de la Educación Física escolar en gran cantidad de países europeos (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013). Aun así, no es un contenido obligatorio en el currículo de la Educación Física escolar en países como Bulgaria o Lituania (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013), por ejemplo.

Limitaciones principales relacionadas con la investigación científica respecto a la Expresión Corporal

A pesar de que la Expresión Corporal es una disciplina con identidad propia, a la hora de buscar información al respecto, nos encontramos con que presenta una infinidad de definiciones debido a su multifacética procedencia (Conesa & Angosto, 2017). Este hecho también se expande a sus orientaciones, originadas al introducirse la Expresión Corporal en diferentes ámbitos de estudio a partir de los años sesenta del siglo XX (Ruano et al., 2006). Además, es posible encontrar el término Expresión Corporal haciendo

referencia tanto a la disciplina como a la comunicación no verbal como característica humana (Giunta et al., 2000).

Esta diversidad conceptual puede ser uno de los motivos que puede provocar dificultades en la difusión de la información sobre la Expresión Corporal y confusión respecto a su búsqueda y aplicación docente. Para referirse a esta disciplina en el idioma español, el término Expresión Corporal es el más utilizado de todos los empleados (Ortiz, 2002; Romero & Chivite, 2013). Sin embargo, en inglés la terminología respecto a la denominación de la Expresión Corporal como disciplina se denota bastante más confusa, a pesar de ser este el idioma más utilizado en la difusión científica (Gordin, 2017). En este idioma, se pueden encontrar documentos que se refieren a la Expresión Corporal como disciplina utilizando los términos *Physical Expression* (Kim & Youn, 2005), *Creative Movement* (Picard, 2008), *Expressive Movement and Creative Dance* (Torrents et al., 2011), *Physical Theatre* (Gaines, 2016), *Corporal Expression* y *Body Expression* (Conesa-Ros & Angosto, 2017). Asimismo, el término *movement-based Creative Expression* (Stuckey & Nobel, 2010) se puede observar para referirse a la Expresión Corporal con una orientación Psicológico-Terapéutica de acuerdo a las determinadas por Ruano, Learreta y Barriopedro (2006), *Creative Expression* en referencia a la expresión mediante actividades artísticas que fomentan la creatividad y que pueden ser o no corporales (Rousseau et al., 2005; Stuckey; Nobel, 2010), *Creative Dance* para referirse a la Expresión Corporal orientada a la danza (Yu & Lee, 2007), o *Expressive Movement* en referencia a la Expresión Corporal desde el punto de vista del Análisis del Movimiento de Laban (Kim & Kim, 2010). Además, términos como *Corporal Expression* (Chong, 2013), *Physical Expression* (Bruehl et al., 2009), *Body Expression* y *Body Language* (Sinke et al., 2012), los podemos encontrar refiriéndose a la Expresión Corporal como característica humana comunicativa, incluso *Body Expression* se utiliza para aludir a la expresión genética de ciertos componentes (Furgerson et al., 2014).

Ante situaciones como la presente, realizar análisis bibliométricos se detona de gran importancia. Gracias a ellos, se puede observar el estado de un tema concreto, las tendencias más usadas, y sirven de ayuda para que en el área de la investigación se posicionen de forma adecuada los trabajos (Müller et al., 2018).

En el área de la actividad física, diversos autores muestran la importancia de realizar este tipo de análisis bibliométricos. Por ejemplo, Mayorga-Vega et al. (2017) analizan la evolución de la actividad física en el medio natural en Educación Física y, Gomes et al. (2018), la producción de conocimiento respecto al cuerpo en cinco revistas de EF brasileñas. Por el contrario, no se conoce ningún estudio previo que analice los términos utilizados en inglés para referirse a la Expresión Corporal como disciplina (Publicación I).

Contenido epistemológico de la Expresión Corporal

La múltiple procedencia de la Expresión Corporal y las diferentes orientaciones mediante las que se puede llevar a cabo puede estar en el origen de la falta de consenso en su conceptualización (Montesinos, 2015). La confusión entre Expresión Corporal y cualquier otro tipo de motricidad expresiva continúa siendo frecuente (Romero & Chivite, 2013). En este sentido, no se tiene conocimiento de una definición consensuada sobre lo

que es la disciplina de la Expresión Corporal. Diferentes autores relevantes en la materia exponen las siguientes:

Para Le Boulch (1978) la Expresión Corporal es la “traducción de las reacciones conscientes o inconscientes emocionales y afectivas profundas” (p.80).

Según Stokoe (1978):

La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano.

Es un lenguaje paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma (p.13).

Para Bossu y Chalaguier (1986), “es una forma original de expresión que debe encontrar en sí misma sus propias justificaciones y sus propios métodos de trabajo” (p.15).

Stokoe y Harft (1987) determinan que:

La expresión corporal es una conducta espontánea existente desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético; es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo, integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura (p.13).

Según Motos y García (2007), “es la expresión de pensamientos, sentimientos, sensaciones o emociones a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa en un contexto determinado” (p.43).

Para Schinca (2010):

La Expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio. Este lenguaje corporal puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada.

Es una disciplina que partiendo de lo físico conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo (p. 9).

Generalmente, se determina que en cada individuo existe la necesidad y el deseo de poder expresarse tal como es y de que esta expresión, aun si no es compartida, sea comprendida por él o por los otros (Stokoe & Harft, 1987). Esta disciplina hace que la persona penetre en un mundo que ha sido relegado al olvido debido a la imposición de los hábitos estereotipados de la vida diaria (Bossu & Chalaguier, 1986). Su objetivo es el redescubrimiento (Bossu & Chalaguier, 1986), la sensibilización y concienciación de uno mismo, de nuestras posturas, actitudes, gestos y acciones cotidianas, de nuestra necesidad de expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad y, de profundizar y enriquecer nuestra espontaneidad y creatividad natural (Stokoe & Harft, 1987). El cuerpo es la estructura espacial original que encarna la presencia de la persona en el mundo y que tiene la capacidad de manifestar un sentido en cada una de las situaciones existentes antes de que se sumerjan en la dimensión del lenguaje (Bossu & Chalaguier, 1986). Así, existiendo una inseparable relación entre mente y cuerpo (Jacobs, 2001), el individuo es su propio instrumento, mediante el cual se expresa de una forma personal, implicando que no haya necesariamente un aprendizaje de pasos o gestos preestablecidos en esta disciplina, sino la concreción de ciertos patrones de conducta compartidos (Stokoe & Harft, 1987).

Por tanto, la Expresión Corporal se presenta como una disciplina de origen atemporal y perenne en el ser humano, en la que el individuo crea, expresa y comunica de forma estética y consciente su mundo interior a través de un lenguaje corporal original y propio, modulado por el uso del tiempo, el espacio y la energía del movimiento y en la que, dando importancia al proceso y no al producto, sus objetivos variarán según su orientación.

Como se comentó previamente, debido a que a partir de los años sesenta del siglo XX el término Expresión Corporal se introduce en diferentes ámbitos de estudio, esta puede tratarse desde diferentes orientaciones en función de sus objetivos y ámbitos de aplicación (social, psicológica-terapéutica, escénico-artística, filosófica-metafísica, y pedagógico-educativa; Ruano et al., 2006). La Expresión Corporal en el contexto de la Educación Física se la considera bajo la orientación pedagógico-educativa, no obstante, también se puede hacer uso del resto de orientaciones con una finalidad pedagógica (Ruano et al., 2006).

Por otra parte, es importante aclarar que la Expresión Corporal pertenece al conjunto Actividades Corporales de Expresión, en el cual también se encuentran las Técnicas Expresivas Corporales (Romero, 2015). Las Actividades Corporales de Expresión son el "... conjunto de las manifestaciones culturales que tienen lugar en una sociedad, cuyos objetivos son la expresión, comunicación y la búsqueda del sentido estético a través del cuerpo, del movimiento y del sentimiento" (Romero, 2015, p.12). Algunos ejemplos de Actividades Corporales de Expresión de baja tecnificación son la Expresión Corporal y la danza creativa; de media tecnificación, la dramatización y las sombras corporales; y de alta tecnificación o Técnicas Expresivas, la danza clásica o el mimo clásico, entre otros (Romero, 2015). Aunque la Expresión Corporal puede influirlos profundamente, no se incluye en los movimientos de renovación de las artes del espectáculo (baile o mimo, por ejemplo), ni en las corrientes de pedagogía de la reeducación (psicodrama o psicomotricidad, por ejemplo; Bossu & Chalaguier, 1986). Ambas son Actividades Corporales de Expresión y trabajan los mismos contenidos referentes al uso del cuerpo y el movimiento expresivo, comunicativo, creativo y estético

(Romero, 2015). La diferencia es que, cuando se trabajan dentro de la Expresión Corporal, se atiende a su carácter general y no especializado mientras que, con las Técnicas Expresivas Corporales, se priorizarían ciertos aspectos dependiendo de la técnica usada (Montesinos, 2015; Romero, 2015). Resulta importante comenzar el trabajo con la Expresión Corporal ya que, una vez conseguidos sus objetivos, preparará al individuo y creará una base para luego acceder a las Técnicas Expresivas Corporales de una forma original y creativa (Montesinos, 2015). El tratamiento de la expresividad corporal no puede relegarse solamente al trabajo de danzas colectivas o bailes de salón, entre otras Técnicas Expresivas Corporales (Romero, 2015), sino que éstas ofrecerán otras posibles vías de práctica (Ruano, 2004).

Tras especificar las posibles vías de práctica de la Expresión Corporal, es imprescindible conocer las dimensiones que la conforman. Estas dimensiones (expresividad, comunicación, creatividad, y estética) son las principales líneas a seguir, se dan durante la práctica de la Expresión Corporal y de las Técnicas Expresivas Corporales (Coterón et al., 2008, citado en Montávez, 2012), y se ven afectadas por la realidad cultural (Niu & Sternberg, 2002). El siguiente nivel de concreción le correspondería al movimiento, el cual es la base de la práctica y, al igual que las dimensiones de la Expresión Corporal, se conforma por varios componentes (cuerpo, espacio, tiempo, energía, e interrelación; Motos & García, 2007). Estos componentes del movimiento, salvo el componente interrelación, coexisten durante la práctica, ya que el movimiento nace del cuerpo, toma forma en el espacio, se desarrolla en el tiempo, e implica una determinada energía (Motos & García, 2007). Desglosando aún más esta disciplina, los expertos en la materia Learreta et al. (2005) presentan los objetivos y contenidos más relevantes de la Expresión Corporal:

Objetivos:

- Desarrollar la espontaneidad y la imaginación.
- Respetar las producciones de los demás, asumiéndolas como reflejo de una identidad propia.
- Valorar cuerpo y movimiento como depositario y emisor de afectividad, emociones y sentimientos.
- Aceptarse con respeto y profundizar en el conocimiento de uno mismo desde las dimensiones de la EC.
- Utilizar cuerpo y movimiento para favorecer el desarrollo personal y mejorar la propia calidad de vida.
- Reconocer y emplear el cuerpo y sus posibilidades como medios de expresión artística y cultural.
- Mejorar las habilidades sociales mediante la comunicación no verbal.

Contenidos:

- Alfabeto expresivo.
- Mundo interno.
- Alfabeto comunicativo.
- Mundo externo.
- Interacción personal.
- Intercambio discursivo.
- Alfabeto creativo.

- Técnicas creativas corporales.
- Proceso creativo.

Tras escudriñar los aspectos esenciales de la Expresión Corporal, se concluye este subapartado presentando una serie de orientaciones metodológicas y recomendaciones basadas en autores destacados en la materia:

- A diferencia de otras materias, su enseñanza se centra más en el proceso que en el resultado, siendo esencial crear momentos para que el alumnado sea consciente de lo que hace, para qué, y qué ha aprendido al respecto (Montávez, 2012).

- Se ha de atender al valor simbólico y cultural de la técnica a trabajar, adaptándola a las características del alumnado y seleccionando aquellas que destacan en el entorno sociocultural, ya que serán las más motivantes (Coterón & Sánchez, 2010).

- La desinhibición y un clima de aula cómodo y de apertura son objetivos primordiales e imprescindibles para que aflore la creatividad y fluya la auténtica expresión (Romero, 2015). Además, conseguir una autopercepción positiva llevará hacia una aproximación cómoda a la materia de estudio (Romero, 2015).

- Su aprendizaje pasa por tres etapas (Schinca, 2010). La racional, en la que se analiza y toma conciencia del tema; la que el cuerpo acepta lo que la mente le ha proporcionado; y la que el cuerpo piensa y donde no predomina la razón, sino la sensibilidad, la imaginación y la creatividad (Schinca, 2010). Así, es muy probable que, pasado el tiempo, surjan en un ejercicio rítmico elementos espaciales ya trabajados y aparentemente olvidados, por ejemplo (Schinca, 2010).

- La estructuración de la sesión práctica puede variar según las necesidades del grupo, del docente, de los objetivos, etc. (Motos & García, 2007).

- El trabajo debe ser eminentemente práctico, ya que la teoría que la sustenta se comprende a partir de la práctica (Schinca, 2010).

- El propio cuerpo será siempre el punto de referencia para realizar cualquier propuesta (Motos & García, 2007). Se ha de partir del conocimiento y toma de conciencia de sí mismo para, posteriormente, pasar al cuerpo del otro, a la relación del cuerpo con los objetos y a la relación con el espacio (Motos & García, 2007).

- Todos los ejercicios han de tener un componente imaginativo apoyado en una imagen interna, incluso los más técnicos, ya que trabajar en el vacío sólo deriva a la frialdad y mecanización expresiva (Motos & García, 2007).

- Los ejercicios deben tener la peculiaridad de que, por una parte, den premisas muy concretas que ayuden a centrarse en un tema y, por otra, estar abiertos a diferentes aportaciones; ya que si una persona (A) trabaja primero con (B) y luego con (C), aunque (A) es la misma persona, los resultados serán totalmente diferentes en ambos casos (Schinca, 2010).

- Las actividades motrices han de ser motivantes, próximas a métodos abiertos o de producción, respetando e impulsando la individualidad, y evitando así la búsqueda y

reproducción de respuestas ya conocidas (Torrents et al., 2013). De esta manera, las pautas propuestas en las actividades o ejercicios han de servir como elementos desencadenantes de otros nuevos creados por el docente o el alumnado (Motos & García, 2007; Publicación III).

Beneficios de la práctica de la Expresión Corporal

Diferentes revisiones sistemáticas y metaanálisis llevadas a cabo sobre los efectos en la salud de la práctica de la Expresión Corporal muestran beneficios en la salud a nivel físico, cognitivo, mental, y social (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Park et al., 2016; Schwender et al., 2018; Sivvas et al., 2015).

En función de cómo se planifique, la Expresión Corporal puede trabajar la fuerza (como, por ejemplo, al realizar pirámides de Acroport; Ayala, 2023), la flexibilidad (como, por ejemplo, al preparar el cuerpo para realizar ciertos movimientos; Bastug, 2018), la resistencia (como, por ejemplo, al realizar una coreografía; Arfanda et al., 2022), la velocidad (como, por ejemplo, en ciertas actividades de danza; London et al., 2016), la adquisición de técnicas de relajación y concentración (Pelka et al., 2016), el sentido del juego (como, por ejemplo, a través de los juegos iniciales que facilitan la puesta a punto y crean un clima favorable; Motos, 1983; Motos & García, 2007); y desarrollar también la comunicación interpersonal, la educación estética, la autopercepción, el autoconocimiento, la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación, la desinhibición y la sensibilización (como, por ejemplo, al tener que crear soluciones a partir de las consignas dadas con un objetivo concreto pero abiertas a diferentes interpretaciones; Motos, 1983; Motos & García, 2007; Torrents et al., 2013). Es decir, la práctica de la Expresión Corporal puede promocionar una educación integral de la persona que la practica.

Por tanto, debido a su potencial educativo, la Expresión Corporal suele contemplarse como un contenido de la Educación Física escolar en la mayoría de países de todo el mundo (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013; Hardman et al, 2014). Sin embargo, la investigación científica respecto a la Expresión Corporal es escasa (Fong-Yan et al., 2018; Publicación II) y su aplicación en la escuela presenta diversas dificultades y carencias (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012).

Limitaciones principales relacionadas con la enseñanza de la Expresión Corporal

A pesar de las características únicas que posee la Expresión Corporal y que son consideradas importantes por parte del profesorado (Montávez, 2012), investigaciones actuales muestran dificultades y carencias en su enseñanza.

En primer lugar, la Educación Física presenta, generalmente, un sesgo en su programación, y suele centrarse en contenidos sobre deportes y condición física (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015). Y, aunque la Expresión Corporal es un contenido presente en el currículo de la Educación Física escolar en la mayoría de países del mundo (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013; Hardman et al, 2014), es uno de los contenidos

que menos aparece en las programaciones escolares (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012).

En general, el profesorado no se siente lo suficientemente formado respecto a la enseñanza de esta disciplina, convirtiendo así a la Expresión Corporal en un contenido difícil de enseñar y, paralelamente, afectando el aprendizaje del alumnado y los beneficios que pueden obtener de su práctica (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012).

En relación con los subapartados anteriores, es importante señalar que en el área de la Educación Física existe un problema terminológico de polisemia y sinonimia respecto a los contenidos de la Expresión Corporal (Learreta et al., 2005). Además, la múltiple procedencia de esta disciplina y las diferentes orientaciones mediante las que se puede llevar a cabo, puede estar en el origen de la falta de consenso en su conceptualización (Montesinos, 2015). Consecuentemente, esta diversidad conceptual puede ser una de las causas de los problemas nombrados, provocar dificultades en la difusión sobre su información, y confusión en su búsqueda y aplicación docente.

La evidencia también muestra controversia respecto a la metodología a seguir en cuanto a la programación de la enseñanza de la Expresión Corporal. Por una parte, muchos expertos de la Expresión Corporal enfatizan la importancia de seguir una metodología creativa (es decir, proporcionar orientaciones concretas y concisas al alumnado, pero cuya solución pueda ser múltiple, para que sea el propio alumnado el que desarrolle las respuestas; Motos & García, 2007; Torrents et al., 2013). La investigación muestra resultados positivos a la hora de utilizar este tipo de metodología cuando se lleva a cabo y se programa de una forma adecuada (Mattsson & Larsson, 2021; Ørbæk & Engelsrud, 2021), y no cuando es utilizada como una vía de escape por parte del profesorado por no conocer suficientemente la materia (Karlefors & Larsson, 2018). Ante este tipo de metodología, tanto el profesorado como el alumnado no sienten presión por tener que llevar a cabo movimientos técnicamente perfectos, ya que cada persona crea y utiliza los suyos propios (Ørbæk & Engelsrud, 2021). Por otra parte, el uso de la metodología del tipo reproductivo en Expresión Corporal (es decir, copiar a un modelo) muestra efectos positivos en el alumnado en cuanto a sentir menos vergüenza durante la realización de las clases, ya que todos ellos deben de seguir el mismo modelo y patrón de movimientos y, por tanto, no se sienten personalmente expuestos ante los demás compañeros de aula (Amado et al., 2015). Este tipo de metodología reproductiva resulta útil al profesorado a la hora de dar ideas al alumnado, pero, en este caso, el profesorado puede sentirse presionado a la hora de realizar movimientos o técnicas de la forma adecuada, por lo que pueden llegar a sentirse poco competentes e inseguros debido a ello (Ørbæk & Engelsrud, 2021).

Ante estos hechos, resulta evidente la necesidad por parte del profesorado de tener acceso a guías respecto al cuerpo de estudio de la Expresión Corporal para así poder desarrollar todas sus posibilidades y beneficios (Publicación III), y sobre qué metodologías llevar a cabo a la hora de realizar su programación y su puesta en práctica (Publicación IV, V, VI y VIII) en función de los objetivos de aprendizaje y el contexto (Publicación IV).

Conjuntamente, es necesario disponer de instrumentos de medida válidos y coherentes con el aprendizaje del alumnado que se quiere evaluar (González-Palacio et al., 2021). Dichas pruebas deben ser viables de llevar a cabo en el contexto de la Educación Física escolar, por lo que además de cuestiones como el bajo coste y facilidad, es conveniente que sean de rápida aplicación para que así afecten lo mínimo posible al tiempo de compromiso motor de la clase debido a la necesaria promoción de la actividad física en la escuela (Guthold et al., 2020).

Respecto a la evaluación de la adquisición de aspectos cognitivos, la herramienta más utilizada es la prueba de conocimiento escrita objetiva de elección múltiple (Baumgartner et al., 2015). Estudios previos en el contexto de la Educación Física han construido y validado pruebas de evaluación sobre el conocimiento técnico-táctico y reglamentario de los deportes (Moreno et al., 2013; Otero-Saborido et al., 2012), sobre cómo realizar acondicionamiento físico en el entorno próximo (Casado-Robles et al., 2021; Guijarro-Romero et al., 2024), o sobre el conocimiento del balance energético (Chen et al., 2017), entre otros. Sin embargo, a pesar de la contribución al ámbito científico y social, no tenemos conocimiento de estudios previos que hayan desarrollado y validado pruebas para evaluar el conocimiento teórico-práctico que poseen los estudiantes sobre Expresión Corporal (Publicación VII).

La Expresión Corporal como recurso para promocionar la práctica de actividad física para la salud

La inactividad física es un importante desafío sanitario y socioeconómico debido a su impacto en la salud general, sus consecuencias relacionadas con las muertes por enfermedades no transmisibles y sus costos económicos (van Sluijs et al., 2021). La alta prevalencia actual de inactividad física entre los adolescentes es alarmante. Según un estudio reciente, más del 80% de los escolares de 11 a 17 años en todo el mundo no cumple con las recomendaciones actuales de actividad física diaria (Guthold et al., 2020).

Los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2018) están comprometidos a implementar políticas para promover la actividad física, pero la evidencia científica reciente señala la existencia de una urgente necesidad de acelerar este compromiso, recomendando priorizar políticas y programas centrados en niños y adolescentes, con una especial atención en el desarrollo de intervenciones específicas para promover y mantener la participación en la actividad física (Guthold et al., 2020; van Sluijs et al., 2021).

En esta línea, se ha demostrado que las sesiones de Educación Física escolares contribuyen a la actividad física diaria recomendada para los estudiantes (Mayorga-Vega et al., 2018). Sin embargo, como se mencionaba en el apartado anterior, la Educación Física generalmente presenta una programación centrada en contenidos sobre deportes y condición física, y la Expresión Corporal es uno de los contenidos que menos aparece en dichas programaciones (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012). Este hecho limita el potencial de la Educación Física, ya que la adolescencia es una etapa en la que las actitudes positivas y el disfrute experimentado durante la Educación Física y la actividad física pueden afectar positivamente la participación futura en la actividad física (Rullestad et al., 2021); y el descubrimiento y/o aprendizaje de otros tipos de actividad física podría

significar que un estudiante comience a ser físicamente activo al descubrir un nuevo tipo de actividad física que le gusta o en la que tiene talento (Milgram, 2003).

La práctica habitual de actividad física es ampliamente reconocida como un indicador clave de la salud en escolares (World Health Organization, 2020a). Existe una amplia y sólida evidencia científica sobre como la práctica habitual de actividad física moderada-vigorosa en escolares está favorablemente asociada con el desarrollo de una gran variedad de marcadores de salud como, por ejemplo, a nivel cardiorrespiratorio, musculoesquelético, cardiometabólico, la adiposidad, el desarrollo de habilidades motoras, la salud ósea, la función cognitiva, los resultados académicos, y la depresión (World Health Organization, 2020a). Además, existe evidencia reciente sobre como la actividad física total también se encuentra favorablemente relacionada con una amplia gama de marcadores de salud en escolares (Poitras et al., 2016; World Health Organization, 2020a).

Actualmente, el uso del acelerómetro es considerado como el método objetivo más adecuado y factible para determinar los niveles de actividad física de una persona (Hickey et al., 2016; Lee et al., 2015; Migueles et al., 2017; Westerterp, 2013). Sin embargo, algunas actividades no ambulatorias (como driblar una pelota de baloncesto, subir escaleras, o las artes marciales, por ejemplo) tienden a generar recuentos de acelerómetro más bajos que las actividades ambulatorias que generan un menor gasto de energía (Romanzini et al., 2012). De esta manera, conocer el esfuerzo percibido de una persona sobre una actividad física concreta, complementa la información sobre el nivel de actividad física obtenida de forma objetiva. Por tanto, tomar ambas mediciones (esfuerzo percibido y actividad física objetiva) de una persona respecto a una actividad proporciona una información más completa sobre el nivel de actividad física.

La Teoría de la Autodeterminación es una teoría motivacional ampliamente utilizada para entender los antecedentes y consecuencias de la motivación de un estudiante sobre la AF y la EF dentro y fuera del contexto escolar (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2020). Esta teoría explica la motivación como un constructo multidimensional con diferentes niveles a lo largo de un *continuum* en relación al grado de autonomía, que va de formas de regulaciones de comportamiento desde más autodeterminado (i.e., autónomo) a menos autodeterminado (i.e., controlado; Ryan & Deci, 2020).

Asimismo, tener un buen estado de fluidez y de esfuerzo percibido en Educación Física, contribuye a la participación activa de los estudiantes en clase (Gujarro-Romero et al., 2022; Jackman et al. 2021). El estado de fluidez se considera como el estado psicológico óptimo para realizar una actividad (Csikszentmihalyi, 1997). Se trata de un estado de conciencia en el que la persona queda totalmente absorta en lo que está haciendo, llegando a excluir cualquier otro pensamiento o emoción; estando muy relacionado con la motivación y el disfrute personal (Csikszentmihalyi, 1997; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). De acuerdo a Csikszentmihalyi's (1990), el estado de fluidez está compuesto por nueve factores que generalmente están directamente relacionados con la experiencia del estado psicológico óptimo que se explica a continuación (equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío, fusión de acción y conciencia, objetivos claros, retroalimentación directa y clara, concentración en la tarea que se realiza, sensación de control, pérdida de la autoconciencia o de inhibición, distorsión del sentido del tiempo y experiencia autotélica). No todo el mundo tiene la misma capacidad para experimentar

este estado psicológico óptimo, la predisposición a percibirlo depende de condiciones innatas y del aprendizaje que se va experimentando a lo largo de la vida (Csikszentmihalyi, 1988). La danza, que también es una práctica dentro de la Expresión Corporal, tiene un potencial que permite al practicante concentrarse en la práctica y en las emociones asociadas a ella, lo que podría llevar a una pérdida de conciencia y percepción del tiempo, creando una completa absorción en el momento (Amado et al., 2011). La danza es en general una experiencia placentera, tanto para los practicantes como para el público, lo que la convierte en una experiencia autotélica (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Además, los practicantes pueden sentir diferentes sentimientos relacionados con la vergüenza o la preocupación por la propia actuación dependiendo de si están practicando danza creativa o reproductiva (Amado et al., 2015).

Por otra parte, las revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre la Expresión Corporal recomiendan encarecidamente la necesidad de una mayor investigación en estudios que sigan una estructura adecuada de los diseños *randomised controlled* y *quasi-experimental trials*, en el ámbito de la Educación Física, y sobre danza creativa, urbana o contemporánea (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018). También, analizar los beneficios psicológicos de dichos programas, el efecto en los niveles de actividad física, el efecto en cuanto a la reducción o prevención de aumento de peso, sobre la reducción de los niveles de ansiedad, la mejora del humor, o aumentar el impacto de la creatividad en la danza (Burkhardt & Brennan, 2012; Fong-Yan et al., 2018; Schwender et al., 2018).

De acuerdo con las evidencias y las necesidades expuestas, la Expresión Corporal podría ser un componente clave que puede reunir dichos criterios que hacen efectivo un programa de intervención cuyo objetivo sea el disfrute y la promoción de la actividad física, y el desarrollo de la creatividad y el conocimiento sobre Expresión Corporal en escolares. Por tanto, conocer el efecto que un programa de intervención tiene sobre la motivación y la satisfacción de los escolares hacia la actividad física y la Educación Física puede ofrecer información de calidad sobre cuán efectivo es dicho programa para promover un estilo de vida activo entre sus participantes (Granero-Gallegos et al., 2014; Martínez-Gómez et al., 2009; Sánchez & Núñez, 2007; Trigueros et al., 2017).

En cuanto al desarrollo de la creatividad, como se ha comentado, además de ser una de las principales características de la Expresión Corporal (Motos & García, 2007), la literatura científica al respecto reclama su análisis (Fong-Yan et al., 2018). La creatividad representa para la humanidad la dimensión psicológica en la que se ha basado su evolución como especie (más allá de su conformación biológica) y que ha generado una transformación cultural que la hace reinventarse continuamente en cuanto a sus formas de vida, su conocimiento del cosmos y su conocimiento de sí mismo (Corbalán & Limiñana, 2010). A pesar de ser considerada como el origen de la evolución y del crecimiento económico y social, el sistema educativo no suele contemplarla ni trabajarla (Corbalán & Limiñana, 2010; Martínez-Zaragoza, 2003).

En este sentido, no se ha encontrado información al respecto sobre algún estudio que haya comparado el efecto de una sesión de Expresión Corporal danza creativa y otra reproductiva sobre la actividad física objetiva, el nivel de esfuerzo percibido y el estado de fluidez en estudiantes de Educación Secundaria en el ámbito de la Educación Física (Publicación VI). Tampoco se ha encontrado información sobre ningún estudio que compare el efecto de una situación de aprendizaje de Expresión Corporal creativa y otra

reproductiva sobre las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada hacia la Educación Física, la creatividad y el conocimiento sobre Expresión Corporal en estudiantes de Educación Secundaria en el ámbito de la Educación Física. Ante dichas evidencias, resulta relevante desarrollar programas de Expresión Corporal dentro del ámbito de la Educación Física basados en la evidencia científica y orientados en la promoción de diferentes parámetros relacionados con la salud. La escasez de estudios en este tema, el estado emergente de la cuestión y el impacto social al respecto, hacen muy necesario y conveniente su desarrollo en este momento (Publicación VI y VIII).



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

OBJETIVOS

[AIMS]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

OBJETIVOS [AIMS]

General

El objetivo general de la presente Tesis Doctoral fue examinar el efecto de programas de Expresión Corporal, desarrollados en el contexto de la Educación Física escolar, en diferentes parámetros de salud física, cognitiva, y social de estudiantes de Educación Secundaria.

Específicos

Los objetivos específicos de la presente Tesis Doctoral fueron los siguientes:

1. Esclarecer el entramado terminológico respecto a los términos utilizados en inglés para referirse a la Expresión Corporal como disciplina mediante el análisis de dichos términos en *Web of Science*TM desde 1900 hasta 2018, realizando comparaciones en función del número de publicaciones por año, la relación y proporción de idiomas utilizados y áreas de investigación, los países/regiones registrados y los autores más productivos del total de términos seleccionados y de cada término por separado (Publicación I).
2. Examinar la evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en Educación Física mediante una búsqueda bibliográfica en la base de datos *Web of Science*TM desde 1970 hasta 2017 (Publicación II).
3. Crear una guía breve, estructurada y en referencia a expertos en la materia sobre el marco conceptual y metodológico de la Expresión Corporal (evolución histórica, definición, relación con otras acciones motrices afines, orientaciones, dimensiones y componentes del movimiento, objetivos, contenidos y orientaciones metodológicas) para su aplicación en el contexto de la Educación Física (Publicación III).
4. Proporcionar una propuesta didáctica de Expresión Corporal como medio de expresión y movimiento social (#VIDLOP) para realizar en casa de forma online o en el entorno escolar de forma presencial y adaptable a diferentes niveles educativos (Publicación IV).
5. Realizar una propuesta didáctica de Expresión Corporal danza creativa y reproductiva en el contexto de la Educación Física basada en una revisión bibliográfica de la literatura científica sobre su metodología (Publicación V).
6. Comparar el efecto de una sesión de Expresión Corporal danza creativa y reproductiva sobre la actividad física objetiva, el nivel de esfuerzo percibido y el estado de fluidez en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de la Educación Física (Publicación VI).

7. Construir y validar una prueba escrita de elección múltiple *ad hoc* para evaluar el conocimiento teórico-práctico sobre Expresión Corporal de estudiantes de Educación Secundaria (Prueba CONECA; Publicación VII).
8. Comparar el efecto de una situación de aprendizaje de Expresión Corporal creativa y reproductiva sobre las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada hacia la Educación Física, la creatividad y el conocimiento sobre Expresión Corporal en estudiantes de Educación Secundaria en el ámbito de la Educación Física (Publicación VIII).



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

METODOLOGÍA

[METHODODOLOGY]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

METODOLOGÍA [METHODOLOGY]

El apartado de metodología de la presente Tesis Doctoral se encuentra resumido en la Tabla 1. Esta tabla incluye los rasgos metodológicos más relevantes de los estudios que componen la presente Tesis Doctoral. Para más información acerca de cualquier estudio, consulte el apartado de metodología de las publicaciones correspondientes.

Tabla 1. Resumen de las principales características metodológicas de los estudios de la presente Tesis Doctoral

Publicación	Diseño del estudio	Participantes	Procedimiento	Medidas	Análisis de datos
I. Análisis bibliométrico de términos en inglés sobre Expresión Corporal: resultados en <i>Web Of ScienceTM</i> desde 1900 hasta 2018	Análisis bibliométrico	1 base de datos con los términos seleccionados (4267 documentos)	Análisis de contenido	Años de publicación Idiomas Países/regiones Áreas de investigación Autores	Frecuencias (suma, máximo, y media) y porcentajes
II. Evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en Educación Física: Resultados en <i>Web de ScienceTM</i> desde 1970 a 2017	Análisis bibliométrico	1 base de datos (1544 documentos)	Análisis de contenido	Años de publicación	Frecuencias y porcentajes
III. Expresión Corporal: revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos	Revisión narrativa	5 bases de datos y 2 catálogos bibliográficos	Análisis de contenido	Definición Relación con las Actividades Corporales de Expresión Orientaciones Dimensiones Componentes del movimiento Objetivos Contenidos Metodología	-

IV. Expressive Movement & Creative Dance practice in times of quarantine: the #VIDLOP movement	Revisión narrativa	Publicación I, II, y III	Análisis de contenido y creación de una propuesta didáctica	Componentes del movimiento <i>Lipdub</i> Teatro del Oprimido Uso de las redes sociales Distanciamiento social causado por el coronavirus (<i>COVID-19</i>)	-
V. Creative and reproductive dance on high school students: An instructional strategy	Revisión narrativa	5 bases de datos y 2 catálogos bibliográficos	Análisis de contenido y creación de una propuesta didáctica	Metodologías Introducción Calentamiento Parte principal Parte final	-
VI. Effect of creative and reproductive dance sessions on high school students' physical activity, perceived exertion, and flow state	<i>Cluster-randomised crossover</i>	328 estudiantes (172 mujeres) de segundo, tercero y cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria	Condición reproductiva y creativa: 2 sesiones, 1 hora/sesión	Actividad física objetiva (acelerómetros ActiGraph GT3X+) Esfuerzo percibido (Escala OMNI-caminar/correr de valoración subjetiva del esfuerzo) Estado de fluidez (Escala de Estado de Fluidez)	Modelo Lineal Multinivel (ANOVA de un factor anidado)
VII. Desarrollo y validación de una prueba escrita para	Validación de prueba escrita objetiva	54 estudiantes (30 mujeres) de primer curso de Bachillerato	(1) construcción y definición de la	Conocimiento sobre Expresión Corporal	Frecuencias y porcentajes

evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes (CONECA)

estructura y finalidad de la prueba
 (2) validación de contenido por expertos
 (3) pilotaje
 (4) depuración y aplicación del instrumento definitivo
 (5) evaluación de la validez discriminante

en adolescentes (CONECA)

Prueba de Mann-Whitney

VIII. Effect of creative and reproductive Expressive Movement & Creative Dance teaching units on high school students' basic psychological needs, self-determined motivation, creativity and knowledge

Cluster randomised-controlled

220 estudiantes (130 mujeres) cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria y de primer curso de Bachillerato

Grupo reproductivo y creativo:
 Durante 3 semanas se impartieron 6 sesiones, 2 sesiones/semana de 1 hora/sesión

Necesidades psicológicas básicas (Basic Psychological Needs in Exercise Scale, BPNES)
 Motivación autodeterminada (Revised Perceived Locus of Causality Scale, PLOC-R)
 Creatividad (Test CREA: Creative Intelligence)
 Conocimiento sobre Expresión Corporal (Test CONECA)

Modelo Lineal Multinivel (ANOVA/ANCOVA de dos factores anidado)



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

[RESULTS AND DISCUSSION]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

RESULTADOS Y DISCUSIÓN [RESULTS AND DISCUSSION]

Los apartados de resultados y discusión de la presente Tesis Doctoral se muestran como una recopilación de publicaciones científicas. Se adjuntan en el orden en el que aparecen en el apartado “Publicaciones” (página 30) de esta Tesis Doctoral. A continuación, se muestra una lista-resumen y, seguidamente, dichas publicaciones.

- I. Análisis bibliométrico de términos en inglés sobre Expresión Corporal: Resultados en *Web de Science*TM desde 1900 hasta 2018.
- II. Evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en Educación Física: Resultados en *Web de Science*TM desde 1970 a 2017.
- III. Expresión Corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos.
- IV. Expressive Movement & Creative Dance practice in times of quarantine: The #VIDLOP movement.
- V. Creative and reproductive dance on high school students: An instructional strategy.
- VI. Effect of creative and reproductive dance sessions on high school students' physical activity, perceived exertion, and flow state.
- VII. Desarrollo y validación de una prueba escrita para evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes (CONECA).
- VIII. Effect of creative and reproductive Expressive Movement & Creative Dance teaching units on high school students' basic psychological needs, self-determined motivation, creativity and knowledge.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Publicación I

[Publication I]

ANÁLISIS BIBLIOMÉTRICO DE TÉRMINOS EN INGLÉS SOBRE EXPRESIÓN CORPORAL: RESULTADOS EN *WEB DE SCIENCE™* DESDE 1900 HASTA 2018

Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I.

Movimento

2019, 25, e25044

I. Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2019). Análisis bibliométrico de términos en inglés sobre Expresión Corporal: Resultados en *Web of Science*TM desde 1900 hasta 2018. *Movimento*, 25, e25044. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.88722>. JCR: 0.365; Education & Educational research: Q4.

Resumen:

La confusión terminológica que rodea a la Expresión Corporal, no estando claro qué palabras en inglés le corresponden, limita la difusión y avance científico de la disciplina. Este artículo pretende analizar los términos más utilizados en inglés para referirse a ella. Para determinarlos, se realizó una revisión bibliográfica en cinco bases de datos, seguida de una búsqueda en la base de datos *Web of Science*TM desde 1900 hasta 2018 con los diez términos seleccionados. Los resultados mostraron un crecimiento exponencial en la mayoría de términos. Predomina el inglés como idioma y el área de “Psicología”. Aunque no parece existir consenso en la denominación en inglés de esta disciplina, el término más utilizado en español, portugués y francés, *Corporal Expression*, no se corresponde con el significado en inglés. Los términos más relacionados y recomendados a utilizar en traducciones y búsquedas son *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement* y *Physical Theatre*.

Palabras clave: Bibliometría; Traducción; Teatro Físico; Educación Física.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Publicación II

[Publication II]

EVOLUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA: RESULTADOS EN *WEB DE SCIENCE™* DESDE 1970 A 2017

Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I.

*I Congreso Nacional / III Jornadas - Investigadores en Formación: Fomentando la
Interdisciplinariedad*

2018, pp. 188

II. Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2018). Evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en Educación Física: Resultados en *Web de ScienceTM* desde 1970 a 2017. En C. B. Reyes et al. (Eds.), *I Congreso Nacional / III Jornadas - Investigadores en Formación: Fomentando la Interdisciplinariedad* (pp. 188). Godel Editores.

Resumen:

El objetivo del presente estudio fue analizar la evolución de la producción científica sobre Expresión Corporal en Educación Física en la base de datos *Web of ScienceTM* desde 1970 hasta 2017. Se encontraron un total de 1544 resultados. Se observó una tendencia a aumentar el número de publicaciones a lo largo de los años. Aun así, de un total de 64299 publicaciones sobre Educación Física desde 1970 hasta 2017, solo el 2.4% trataron sobre Expresión Corporal.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

**EXPRESIÓN CORPORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LAS
CARACTERÍSTICAS Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN
CONTEXTOS EDUCATIVOS**

Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I.

Acción Motriz

2019, 22(1), 23-34

III. Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2019). Expresión Corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acción Motriz*, 22(1), 23-34. ISSN: 1989-2837. 13 puntos CNEAI. 36 criterios Latindex.

Resumen:

A pesar de que la Expresión Corporal sea muy valorada y esté presente de manera generalizada en nuestro sistema educativo, las investigaciones demuestran que todavía existen carencias en su programación y aplicación metodológica. Esto dificulta su puesta en práctica y deriva con frecuencia en una presencia escasa y parcial de este contenido, desaprovechando sus posibilidades y potencial. Atendiendo a estas carencias, el presente trabajo se introduce en su marco conceptual y metodológico. Se presenta su evolución histórica, su definición, su relación con otras acciones motrices afines, sus orientaciones, dimensiones y componentes del movimiento, sus objetivos, contenidos y orientaciones metodológicas para su aplicación en contextos educativos. En definitiva, el objetivo del presente artículo es esclarecer el entramado que la rodea, presentando esta disciplina de forma breve, estructurada y en referencia a expertos en la materia, de modo que sirva como guía para todos los profesionales de la educación que quieran utilizarla.

Palabras clave: Educación Física; Educación; Escuela; Metodología.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Publicación IV

[Publication IV]

EXPRESSIVE MOVEMENT & CREATIVE DANCE PRACTICE IN TIMES OF QUARANTINE: THE #VIDLOP MOVEMENT

Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I.

Movimento

2021, 27, e27011

IV. Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2021). Expressive Movement & Creative Dance practice in times of quarantine: The #VIDLOP movement. *Movimento*, 27, e27011. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105802>. JCR: 0.523; Education & Educational Research: Q4.

Abstract:

The situation created by the novel coronavirus disease has affected education worldwide, resulting in the urgent need for programs that promote physical activity at home and responsible use of internet-connected devices. This work provides a didactic proposal to perform Expressive Movement & Creative Dance (EMCD) at home adaptable to distinct educational levels and useful as a valuable online or face-to-face education experience even when the coronavirus crisis ends. The proposal is based on the Laban Movement Analysis, the Theatre of the Oppressed, and the Lipdub. It seeks to develop students' own artistic body language, emotional intelligence, healthy physical activity and social awareness. Furthermore, it intends to promote the creation of a new social movement (#VIDLOP) using art and popular media as empowering and democratic channels for building a better world. In conclusion, this may be a promising proposal to develop the EMCD and human awareness in challenging scenarios and distinct educational settings.

Keywords: COVID-19; Social isolation; Physical Education; Health.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Publicación V

[Publication V]

CREATIVE AND REPRODUCTIVE DANCE ON HIGH SCHOOL STUDENTS: AN INSTRUCTIONAL STRATEGY

Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I.

Conference Proceedings CIVINEDU 2022

2022, pp. 14-17

V. Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2022). Creative and reproductive dance on high school students: An instructional strategy. En REDINE (Ed.), *Conference Proceedings CIVINEDU 2022* (pp. 14-17). Redine.

Resumen:

La práctica de la danza conlleva múltiples beneficios para la salud general, lo que ha facilitado que se incluya en el currículo de la asignatura de Educación Física (EF) en la educación formal a nivel mundial. Aun así, investigaciones recientes evidencian que muchos profesionales de la actividad física (AF) aún no se sienten lo suficientemente cualificados a la hora de planificar y enseñar danza. Por tanto, el objetivo de esta investigación es proporcionar una propuesta didáctica basada en una revisión bibliográfica de la literatura científica sobre danza y metodología. Esta propuesta didáctica forma parte de una investigación más amplia en la que se compara la AF objetiva, la AF percibida y el estado de *flow* del alumnado entre sesiones de danza creativa y reproductiva en el entorno de la EF de la escuela Educación Secundaria.

Palabras clave: Escolares; Expresión Corporal; Danza creativa; Coreografía; Programa; Pedagogía.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Publicación VI

[Publication VI]

EFFECT OF CREATIVE AND REPRODUCTIVE DANCE SESSIONS ON HIGH SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY, PERCEIVED EXERTION, AND FLOW STATE

Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D.

Retos

2024, 58, 147–156

VI. Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2024). Effect of creative and reproductive dance sessions on high school students' physical activity, perceived exertion, and flow state. *Retos*, 58, 147–156. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106120>. JCR: 1.2; Hospitality, Leisure, Sport & Tourism: Q3.

Resumen:

La Expresión Corporal es una disciplina enseñada en la Educación Física escolar en todo el mundo que puede beneficiar la salud física, psicológica, social y cognitiva. Sin embargo, los estudios sobre la metodología a seguir son escasos. Así, el propósito de esta investigación fue comparar la actividad física objetiva (acelerómetros ActiGraph GT3X+), el esfuerzo percibido (Escala OMNI-caminar/correr de valoración subjetiva del esfuerzo), y el estado de fluidez (Escala de Estado de Fluidez) de estudiantes de secundaria entre una sesión creativa y otra reproductiva de Expresión Corporal. Siguiendo un diseño cruzado aleatorizado por grupos naturales, un total de 328 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (edad media = 14.0 ± 1.0 ; mujeres, $n = 172$) participaron en el estudio. Los resultados mostraron que los estudiantes experimentaron un mayor esfuerzo percibido y fueron significativamente más activos físicamente durante la sesión creativa que durante la reproductiva. Para ambas sesiones, el estado de fluidez fue alto. Por lo tanto, aunque ambas sesiones promovieron el estado de fluidez, la sesión creativa promovió mejor la participación de actividad física de los estudiantes.

Palabras clave: Escolares; Expresión Corporal; Movimiento expresivo; Danza; Coreografía; Programa.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

**DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE UNA PRUEBA ESCRITA PARA
EVALUAR EL CONOCIMIENTO SOBRE EXPRESIÓN CORPORAL EN
ADOLESCENTES (CONECA)**

Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D.

Retos

2024, 59, 84–93

VII. Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2024). Desarrollo y validación de una prueba escrita para evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes (CONECA). *Retos*, 59, 84–93. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.105397>. JCR: 1.2; Hospitality, Leisure, Sport & Tourism: Q3.

Resumen:

El objetivo del presente estudio fue construir y validar una prueba escrita de elección múltiple *ad hoc* para evaluar el conocimiento teórico-práctico de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato sobre Expresión Corporal (CONECA). Un total de 54 estudiantes (30 mujeres) de primer curso de Bachillerato (edad media = 16.57 ± 0.96 años) participaron en la prueba piloto del estudio. Y 177 estudiantes (104 mujeres) de cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria y de primer curso de Bachillerato (edad media = 15.62 ± 0.62 años) participaron en la prueba definitiva. Tanto la prueba piloto como la prueba definitiva fueron administradas en las aulas habituales del alumnado, en silencio y garantizando el anonimato de sus respuestas. Las fases de validación de la prueba fueron: (1) construcción y definición de la estructura y finalidad de la prueba; (2) validación de contenido por expertos; (3) pilotaje; (4) depuración y aplicación del instrumento definitivo; y (5) evaluación de la validez discriminante. La prueba final consistió en cinco preguntas objetivas de elección múltiple con una dificultad global moderada (media = 3.06 ± 1.15 puntos sobre 5). Todos los índices cuantitativos (excepto el criterio de presentar preguntas difíciles -solo fáciles y moderadas-) fueron adecuados en dificultad, discriminación y cumplieron con los criterios cualitativos establecidos por los expertos. Además, la prueba mostró una adecuada validez discriminante. Los resultados demuestran que es un instrumento de medida válido para evaluar el conocimiento teórico-práctico de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato sobre Expresión Corporal. El presente estudio representa una contribución valiosa para la literatura científica y con importantes repercusiones prácticas para la asignatura de Educación Física.

Palabras clave: Educación Física; Escolares; Danza; Evaluación; Prueba escrita objetiva de elección múltiple.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Publicación VIII

[Publication VIII]

EFFECT OF CREATIVE AND REPRODUCTIVE EXPRESSIVE MOVEMENT & CREATIVE DANCE TEACHING UNITS ON HIGH SCHOOL STUDENTS' BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, SELF-DETERMINED MOTIVATION, CREATIVITY AND KNOWLEDGE

Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D.

Borrador (pendiente de revisión para envío)

VIII. Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. Effect of creative and reproductive Expressive Movement & Creative Dance teaching units on high school students' basic psychological needs, self-determined motivation, creativity and knowledge. (Borrador).

Abstract:

Expressive Movement and Creative Dance (EMCD) is a school Physical Education (PE) content that may promote physical activity practice and creativity. Nonetheless, the studies on the methodology to be followed are scarce. Thus, the purpose of this research was to compare high school students' basic psychological needs (Basic Psychological Needs in Exercise Scale), self-determined motivation (Revised Perceived Locus of Causality Scale), creativity (test CREA) and EMCD knowledge (CONECA test) between a creative and a reproductive teaching unit (TU) in the PE setting. Following a cluster randomised-controlled design, a total of 220 high school students (mean age = 15.6 ± 0.6 ; females, $n = 130$) participated in the study. Results showed that students experienced higher satisfaction of relatedness in PE, satisfaction of autonomy in PE, controlled motivation toward PE, knowledge of EMCD, and creativity after the creative TU than during the reproductive one. Furthermore, students of the reproductive TU reduced their autonomous motivation and satisfaction of competence in PE compared with those of the creative TU.

Keywords: Schoolchildren; Corporal Expression; Physical Education; BPNES; PLOC-R; Program.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CONCLUSIONES

[CONCLUSIONS]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

CONCLUSIONES [CONCLUSIONS]

Conclusiones

General

Esta Tesis Doctoral proporciona orientaciones que podrían servir de referencia para los profesionales de la actividad física y todo aquel interesado en el objeto de estudio.

La presente Tesis aúna la evolución de la producción científica de la Expresión Corporal, su nomenclatura utilizada en inglés, una guía sobre el contenido epistemológico de esta disciplina, una herramienta válida y fiable de evaluación sobre el conocimiento de la Expresión Corporal, y proporciona varias propuestas didácticas basadas en la literatura científica. En este sentido, se muestra que la Expresión Corporal puede ser utilizada de forma presencial o en la educación a distancia, como forma de movimiento social y como uso alternativo de las redes sociales, con una metodología creativa o con una metodología reproductiva. Así, la Expresión Corporal puede ser una herramienta útil para promover el estado de fluidez, la práctica física, la satisfacción en relación a la Educación Física, la motivación autónoma hacia la Educación Física, el desarrollo del conocimiento sobre Expresión Corporal y la creatividad.

Específicas

Las conclusiones específicas de la presente Tesis Doctoral fueron las siguientes:

1. Los términos utilizados en inglés para referirse a la Expresión Corporal en *Web Of Science*TM desde 1900 hasta 2018, salvo la evolución del término *Physical Theater* que se mantiene estable, experimentan un crecimiento exponencial. Todos los términos analizados aparecen en el siglo XX, concordando con la secuencia temporal del origen de la disciplina. No se encontraron grandes evidencias sobre el uso de una denominación única en inglés para referirse a esta disciplina. Posiblemente, debido a la variedad conceptual y terminológica de la Expresión Corporal y a la complejidad añadida de la nomenclatura procedente del área de la comunicación existiendo, también, una confusión terminológica entre la Expresión Corporal como característica humana y como técnica corporal. De esta manera, se observó que los términos *Body Language*, *Body Expression*, *Corporal Expression* y *Physical Expression* se relacionaban con la Expresión Corporal como característica humana. Los términos *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement*, *Physical Theatre* y *Physical Theater* con la Expresión Corporal como disciplina. Y el término *Creative Expression* con la expresión creativa mediante actividades artísticas que pueden ser o no corporales. El término *Physical Theater* es desfasado, y la única variación entre este y *Physical Theatre* es gramatical. El más utilizado en las publicaciones escritas en español, portugués y francés, *Corporal Expression*, no se adecúa a su significado en inglés. Este parece tratarse de una traducción literal al inglés del término Expresión Corporal por parte de algunas lenguas latinas. Respecto al término español Expresión Corporal, es un concepto amplio que abarca elementos de los diferentes términos en inglés analizados. En este sentido, limitar el término Expresión Corporal a una traducción de un término concreto en inglés supondría

encorsetar su significado, recomendándose utilizar la combinación de dos o más términos de los siguientes a la hora de publicar un nuevo documento: *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement* y *Physical Theatre*. Aun así, a la hora de realizar cualquier búsqueda sobre el tema, se recomienda utilizar los diez términos analizados (*Body Language*, *Body Expression*, *Corporal Expression*, *Physical Expression*, *Creative Expression*, *Creative Movement*, *Creative Dance*, *Expressive Movement*, *Physical Theatre*, and *Physical Theater*) para evitar posibles pérdidas de información. Finalmente, se obvia necesario y se insta a llegar a un consenso sobre el objeto de estudio, el cual facilitaría la difusión, búsqueda y comprensión de la documentación sobre la Expresión Corporal y su avance (Publicación I).

2. La evolución del número de publicaciones sobre Expresión Corporal en Educación Física en la base de datos *Web of ScienceTM* desde 1970 hasta 2017 mostró un total de 1.544 resultados. Se observó una tendencia a aumentar el número de publicaciones a lo largo de los años, especialmente en el periodo comprendido entre 2010 y 2017, ambos incluidos, y destacando el año 2015 con el máximo de publicaciones. Aun así, de un total de 64.299 publicaciones sobre Educación Física desde 1970 hasta 2017, solo el 2,4% trataban sobre EC. Finalmente, si tenemos en cuenta la evolución relativa a la investigación sobre la EF, la producción científica sobre el contenido de Expresión Corporal se mantiene estable, con un aumento de solo un 2,2% de la media de publicaciones por año desde 1970 hasta 2017 (Publicación II).
3. La Expresión Corporal es una disciplina de origen atemporal y perenne en el ser humano, en la que el individuo crea, expresa y comunica de forma estética y consciente su mundo interior a través de un lenguaje corporal original y propio, modulado por el uso del tiempo, el espacio y la energía del movimiento y en la que, dando importancia al proceso y no al producto, sus objetivos variarán según su orientación. Su práctica se considera esencial en el desarrollo infantil, y para su correcta enseñanza y aprendizaje, resulta vital que el docente de la materia domine el contenido epistemológico de la disciplina (Publicación III).
4. La propuesta didáctica de Expresión Corporal del movimiento #VIDLOP ofreció una práctica artística novedosa y prometedora como medio de expresión democrática. Al mismo tiempo, se espera que sirva como guía para reforzar la cualificación de los profesionales de la actividad física relacionada con esta disciplina con el fin de mejorar su programación y aplicación metodológica. Basada en los principios del Análisis del Movimiento de Laban, el Teatro del Oprimido y el Lipdub, la propuesta presentada siguió las características, objetivos y contenidos de la Expresión Corporal. La propuesta consideró la posibilidad de poder ser adaptada a diferentes niveles educativos, a las situaciones personales del alumnado y a la educación virtual o tradicional. Lo más característico del trabajo presentado es la creación de un nuevo movimiento social, el movimiento #VIDLOP. Así, la propuesta didáctica presentada no sólo aprovecha los beneficios de la práctica de la Expresión Corporal, sino que también propicia un cambio de perspectiva hacia el uso de las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Mueve a los estudiantes de una posición de meros seguidores y consumidores a una posición independiente y de productores, sensibilizando sobre el arte como una forma natural presente en cada ser humano y como una herramienta propia de poder y cambio (Publicación IV).

5. Propuestas didácticas basadas en la revisión de la literatura científica pueden proporcionar orientaciones metodológicas para la programación y enseñanza de la Expresión Corporal, la cual aún se presenta como un desafío para muchos docentes. Dicha propuesta presenta dos sesiones de Expresión Corporal que tratan un mismo contenido, pero una de ellas lo hace desde una metodología creativa y la otra desde una metodología reproductiva (Publicación V).
6. La práctica de la Expresión Corporal danza siguiendo la metodología creativa es más efectiva para promover la práctica física en adolescentes que una metodología reproductiva. Aunque el estado de fluidez fue notable en ambas sesiones, los estudiantes experimentaron un mayor esfuerzo percibido durante la sesión creativa que durante la reproductiva. Las sesiones de Expresión Corporal danza promueven el estado de fluidez. Además, las sesiones de Expresión Corporal danza basadas en una metodología creativa brindan al alumnado la oportunidad de aumentar su participación en la actividad física en el contexto de la Educación Física. Por tanto, los docentes deben poner en práctica sesiones de Expresión Corporal danza creativa aplicando el marco conceptual y metodológico de la Expresión Corporal en su programación, porque es sólo así cuando se maximizan sus beneficios tanto para la actividad física como para el estado de fluidez. El conocimiento de estos resultados podría ayudar a arrojar más luz sobre el área de estudio y servir de guía para los profesionales de la actividad física (Publicación VI).
7. La prueba CONECA diseñada es un instrumento de medida válido y fiable para recabar información sobre el conocimiento teórico-práctico que poseen los estudiantes sobre Expresión Corporal. Disponer de una herramienta válida para evaluar dicho conocimiento nos permite comprobar si los profesores de Educación Física están contribuyendo a su adquisición en el alumnado y puede ser utilizada como un instrumento más para evaluar la labor docente (Publicación VII).
8. La comparación del efecto de la práctica de la Expresión Corporal entre una unidad didáctica creativa y reproductiva en el contexto de la Educación Física mostró que el alumnado experimentó una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en Educación Física, motivación autónoma hacia la Educación Física, conocimiento sobre la Expresión Corporal, y creatividad con la unidad didáctica creativa que con la reproductiva. Además, el alumnado de la unidad didáctica reproductiva redujo su motivación autónoma y satisfacción de competencia en Educación Física en comparación con el alumnado de la unidad didáctica creativa (Publicación VIII).

Conclusions

Overall

This Doctoral Thesis provides guidelines that can serve as a reference for physical activity professionals and anyone interested in the subject of study.

It encompasses the evolution of scientific production on Expressive Movement & Creative Dance, its nomenclature in English, a guide on the epistemological content of this discipline, a valid and reliable evaluation tool for assessing knowledge of Expressive Movement & Creative Dance, and several didactic proposals based on scientific literature. In this context, it demonstrates that Expressive Movement & Creative Dance can be utilized in both in-person and distance education, as a form of social movement, and as an alternative use of social networks, employing either a creative or a reproductive methodology. Thus, Expressive Movement & Creative Dance can be a valuable tool for promoting Flow state, physical practice, satisfaction in relation to Physical Education, autonomous motivation toward Physical Education, knowledge of Expressive Movement & Creative Dance, and creativity.

Specifics

The specific conclusions of the present Doctoral Thesis were the following:

1. The terms used in English to refer to *Expresión Corporal* in the *Web Of Science*TM from 1900 to 2018, except for the evolution of the term Physical Theater, which remains stable, show an exponential growth. All the terms analyzed appeared in the 20th century, consistent with the temporal sequence of the discipline's origin. No solid evidence was found regarding to the use of a single English denomination for this discipline. Possibly, due to the conceptual and terminological variety of *Expresión Corporal* and the added complexity of nomenclature in the communication field, existing also a terminological confusion between *Expresión Corporal* as a human characteristic and as a body technique. In this way, it was observed that the terms Body Language, Body Expression, Corporal Expression, and Physical Expression were related to the *Expresión Corporal* as human characteristic. The terms Creative Movement, Creative Dance, Expressive Movement, Physical Theater, and Physical Theater with the *Expresión Corporal* as discipline. And the term Creative Expression refers to the creative expression through artistic activities that may or may not be corporal. The term Physical Theater is considered outdated, with the only difference between it and Physical Theater being grammatical. The term most frequently used in publications written in Spanish, Portuguese, and French, Corporal Expression, does not correspond to its meaning in English. This seems to be a literal translation of *Expresión Corporal* from some Latin languages. Regarding the Spanish term *Expresión Corporal*, it is a broad concept encompassing elements of the different English terms analyzed. In this sense, limiting *Expresión Corporal* to a specific English term would restrict its meaning, being recommended to use a combination of two or more of the following terms when publishing new documents: Creative Movement, Creative Dance, Expressive Movement, and Physical Theatre. Additionally, when conducting searches on this topic, it is advisable to use all ten analyzed terms (Body Language, Body Expression, Corporal Expression,

Physical Expression, Creative Expression, Creative Movement, Creative Dance, Expressive Movement, Physical Theatre, and Physical Theater) to avoid potential loss of information. Finally, reaching a consensus on the English terminology would facilitate the dissemination, search, and understanding of *Expresión Corporal* documentation and its progress (Publication I).

2. The evolution of the number of publications on Expressive Movement & Creative Dance in Physical Education in the *Web Of Science*TM database from 1970 to 2017 revealed a total of 1,544 results. A trend was observed showing an increase in the number of publications over the years, particularly between 2010 and 2017, both included, with 2015 standing out as the year with the highest number of publications. Despite this increase, only 2.4% of the 64,299 publications on Physical Education from 1970 to 2017 were focused on Expressive Movement & Creative Dance. Finally, considering the overall research on Physical Education, scientific production on Expressive Movement & Creative Dance remains relatively stable, with an increase of only 2.2% in the average number of publications per year from 1970 to 2017 (Publication II).
3. Expressive Movement & Creative Dance is a discipline of timeless origin and perennial in the human being, in which the individual creates, expresses and communicates aesthetically and consciously his or her inner world through his or her own original body language, modulated by the use of time, space and energy of movement and in which, giving importance to the process and not the product, its objectives will vary according to its orientation. Its practice is considered essential in the development of the child, and for its correct teaching and learning, it is vital that the teacher of the subject masters the epistemological content of the Expressive Movement & Creative Dance (Publication III).
4. The Expressive Movement & Creative Dance didactic proposal the #VIDLOP movement offered a novel and promising art practice as means of democratic expression. At the same time, it expects to serve as a guide to reinforce the physical activity professionals' qualification related to this discipline in order to improve its programming and methodological application. Based on the principles of the Laban Movement Analysis, the Theatre of the Oppressed and the Lipdub, the proposal presented followed the Expressive Movement & Creative Dance's characteristics, objectives and contents. The proposal considered the possibility of adaptation to different educational levels, to students' personal situations and to virtual or traditional education. The most characteristic thing about the presented work is the creation of a new social movement, the #VIDLOP movement. Thus, the didactic proposal presented not only take advantage of the benefits of the Expressive Movement & Creative Dance practice, but also fostered a change of perspective towards the use of social networks and new technologies. It moves the students from a position of mere consumers and followers to producers and independents, raising awareness about art as a natural form present in every human being and as an own tool of power and change (Publication IV).

5. Didactic proposals based on a review of scientific literature can offer methodological guidelines for the programming and teaching of Expressive Movement & Creative Dance, which remains a challenge for many teachers. This proposal outlines two Expressive Movement & Creative Dance sessions that cover the same content, but approach it using different methodologies: one through a creative methodology and the other through a reproductive methodology (Publication V).
6. The practice of Expressive Movement & Creative Dance following the creative methodology is more effective for promoting physical practice in adolescents than a reproductive methodology. Even though flow state was notable for both sessions, students experienced higher perceived exertion during the creative session than during the reproductive one. The Expressive Movement & Creative Dance sessions promote flow state. In addition, Expressive Movement & Creative Dance sessions based on creative methodology bring to students the opportunity to increase their physical activity engagement within Physical Education. Therefore, teachers should put into practice creative dance sessions by applying the Expressive Movement & Creative Dance conceptual and methodological framework in their programming of dance, because it is only then that its benefits to both physical activity and flow state maximize. The knowledge of these results could help shed more light on the study area and to serve as a guide for physical activity professionals (Publication VI).
7. The CONECA test is a valid and reliable measurement instrument for collecting information about students' theoretical and practical knowledge of Expressive Movement & Creative Dance. Having a valid tool to evaluate this knowledge enables us to assess whether Physical Education teachers are effectively contributing to its acquisition among students, and it can also serve as an additional instrument for evaluating teaching performance (Publication VII).
8. The effect of the Expressive Movement & Creative Dance practice between a creative and a reproductive teaching unit in the Physical Education setting showed that students experienced higher satisfaction in relation to Physical Education, autonomous motivation toward Physical Education, knowledge of Expressive Movement & Creative Dance, and creativity after the creative teaching unit than after the reproductive one. Furthermore, students of the reproductive teaching unit reduced their autonomous motivation and satisfaction of competence in Physical Education compared with those of the creative teaching unit (Publication VIII).



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

LIMITACIONES Y ESTUDIOS FUTUROS

[LIMITATIONS AND FUTURE RESEARCH STUDIES]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

LIMITACIONES Y ESTUDIOS FUTUROS [LIMITATIONS AND FUTURE RESEARCH STUDIES]

A continuación, se resumen las limitaciones principales de la investigación desarrollada en la presente Tesis Doctoral, así como propuestas de futuros estudios que podrían seguir avanzando en el desarrollo de esta línea de investigación. Para más información de cualquier estudio, por favor, consulte la sección correspondiente de cada artículo.

Respecto a la revisión bibliográfica realizada sobre las características y orientaciones metodológicas de la Expresión Corporal en contextos educativos, aporta una información muy valiosa y de calidad debido al arduo trabajo documental y de síntesis realizado. Sin embargo, futuras investigaciones pueden ir más allá mediante el desarrollo de un análisis sistemático del objeto de estudio (Publicación II).

Tanto para el análisis sobre la evolución de la producción científica sobre Expresión Corporal en Educación Física, como para el análisis bibliométrico de términos en inglés sobre Expresión Corporal, solo se limitan al análisis de los registros obtenidos en la base de datos *Web Of Science*TM por ser la que más espectro abarca y ofrecer la información detallada y organizada en “campos”. No obstante, ninguna base de datos contiene el total de la información, debido a la gran cantidad que se genera diariamente. Esto significa que cuantas más bases de datos se analicen, más registros se obtendrán. Por tanto, para futuras investigaciones, se recomienda realizar ambos análisis en otras bases de datos e indagar en cada registro para obtener la máxima información posible (Publicación I y II).

En cuanto a la propuesta didáctica para tiempos de cuarentena causada por el coronavirus (*COVID-19*), aunque está basada en la literatura científica de la Expresión Corporal, sería interesante que aquellas instituciones que realizan educación a distancia pudieran llevar a cabo un estudio experimental para analizar la relación entre dicha propuesta y los efectos a nivel físico, psicológico y social obtenidos de su puesta en práctica (Publicación IV).

Respecto a la propuesta didáctica basada en dos sesiones de Expresión Corporal que tratan un mismo contenido, pero una sesión se realiza con una metodología creativa y la otra con una metodología reproductiva (Publicación V), se puso en práctica mediante una intervención escolar y se llevó a cabo un estudio experimental (Publicación VI). Dicho estudio, hasta donde sabemos, es el primero en comparar el efecto de diferentes estrategias de instrucción durante las sesiones de Expresión Corporal sobre la actividad física y el estado de fluidez en estudiantes de secundaria. Esta comparación de dos sesiones de Expresión Corporal nos permitió saber cuál es la más apropiada para su puesta en práctica en el contexto escolar de la Educación Física, información de gran valor para los profesionales de la actividad física (Conesa & Angosto, 2017; Ørbæk & Engelsrud, 2021). Por otra parte, la actividad física se midió objetivamente durante las sesiones de Expresión Corporal, lo que se suma al conocimiento que se obtuvo por medios subjetivos. Además, el diseño cruzado aleatorio por grupos proporcionó un método sólido que permitió eliminar cualquier efecto de arrastre insignificante. Sin embargo, a pesar de las fortalezas de este estudio, existieron ciertas limitaciones que se deberían considerar en futuras investigaciones. En primer lugar, todos los participantes procedían del mismo centro escolar, lo que limita la generalización de los resultados. Aunque debido a

limitaciones de tiempo y de recursos materiales para el seguimiento objetivo de la actividad física de los estudiantes, fue también una de las razones por las que no se pudo examinar una muestra más grande y representativa. En segundo lugar, sería conveniente examinar una intervención a más largo plazo. Y, en tercer lugar, incluir métodos cualitativos para así poder obtener conocimientos más profundos sobre los estudiantes que solo son posibles de obtener mediante esta vía (Weeks & Schaffert, 2019). Por tanto, replicar el mismo estudio como una intervención con una metodología de análisis cualitativa podría ofrecer información complementaria a la ya obtenida.

Por otra parte, el desarrollo y validación de la prueba CONECA para evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes (Publicación VII), es el primer estudio del que tenemos conocimiento que ha desarrollado y validado una prueba escrita para evaluar el conocimiento que poseen los estudiantes sobre Expresión Corporal. El diseño, construcción y validación de la prueba se basó en los estándares indicados por la literatura científica para el desarrollo de pruebas escritas en el contexto educativo (Baumgartner et al., 2015; Eignor, 2013). Todos los índices cuantitativos (excepto el criterio de presentar preguntas difíciles) fueron adecuados en dificultad, discriminación y cumplieron con los criterios cualitativos establecidos por los expertos. En cuanto a las limitaciones del estudio, la prueba definitiva presentó una distribución adecuada de preguntas moderadas y fáciles, pero no de preguntas difíciles. Sin embargo, debido a la escasa formación del alumnado en Expresión Corporal y a la dificultad percibida por el profesorado respecto a su enseñanza (Aasland et al., 2020; Aasland & Engelsrud, 2021; Conesa & Angosto, 2017; Mattsson & Lundvall, 2015; Montávez, 2012), que el nivel de dificultad de la prueba definitiva fuera moderado-fácil puede ser conveniente para la mayoría de los casos. Por otra parte, podría ser interesante que futuras investigaciones diseñen y validen una prueba escrita de conocimiento teórico-práctico de la Expresión Corporal que englobe a las tres dimensiones del conocimiento (declarativo, procedimental y causal) ya que, debido a los objetivos del estudio, todas las preguntas de la prueba pertenecían a la dimensión de conocimiento declarativo.

Finalmente, se presentan las limitaciones y estudios futuros en cuanto a la investigación en la que se compararon el efecto de dos unidades didácticas (una siguiendo una metodología creativa y la otra reproductiva) sobre las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada, la creatividad, y el conocimiento sobre Expresión Corporal en estudiantes de Educación Secundaria en el contexto de la Educación Física (Publicación VIII). Hasta donde sabemos, este estudio es el primero en realizar dicha comparación, permitiéndonos saber cuál de dichas unidades didácticas es la más apropiada usar en el contexto de la Educación Física escolar, proporcionando una información valiosa para los profesionales de la actividad física (Conesa & Angosto, 2017; Ørbæk & Engelsrud, 2021). Todos los cuestionarios y medidas se tomaron con instrumentos de medida adecuados y válidos, y el diseño *cluster randomised* proporcionó un método sólido que permitió su uso para eliminar cualquier efecto de arrastre insignificante. Sin embargo, debido a limitaciones de tiempo y recursos humanos en nuestro caso, futuras direcciones de investigación podrían considerar analizar participantes de diferentes centros escolares para así poder generalizar dichos resultados, realizar una intervención a más largo plazo, e incluir métodos cualitativos (Weeks & Schaffert, 2019). Por lo que replicar el mismo estudio como una intervención de métodos mixtos (cualitativos y cuantitativos) podría ofrecer un análisis más profundo al respecto.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[REFERENCES]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS [REFERENCES]

- Aasland, E., & Engelsrud, G. (2021). Structural discrimination in Physical Education. The “encounter” between the (white) norwegian teaching content in Physical Education lessons and female students of color's movements and expressions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 769756. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.769756>
- Aasland, E., Walseth, K., & Engelsrud, G. (2020). The constitution of the ‘able’ and ‘less able’ student in physical education in Norway. *Sport, Education and Society*, 25(5), 479-492. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1622521>
- Amado, D., García-Calvo, T., Marreiros, J., López-Chamorro, J. M., & del Villar, F. (2015). Analysis of students’ emotions in agreement with the dance teaching technique used. *European Journal of Human Movement*, 34, 123-138.
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D., & García, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17.
- Arfanda, P. E., Wirriawan, O., Setijono, H., Kusnanik, N. W., Muhammad, H. N., Puspodari, P., Ayubi, N., Aprillo, I., & Arimbi, A. (2022). The effect of low-impact aerobic dance exercise video on cardiovascular endurance, flexibility, and concentration in females with sedentary lifestyle. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 303-308. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.01>
- Ayala, D. K. (2023). *El Acrosport en la clase de Educación Física en el desarrollo de la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado* [Tesis de doctorado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/39036>
- Bastug, G. (2018). Examination of body composition, flexibility, balance, and concentration related to dance exercise. *Asian Journal of Education and Training*, 4(3), 210-215. <https://10.20448/journal.522.2018.43.210.215>
- Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2015). *Measurement for evaluation in kinesiology*. Jones and Bartlett Publishers.
- Boal, A. (2012). *La estética del oprimido*. Alba.
- Boal, A. (2013). *Teatro del oprimido*. Alba.
- Boal, A. (2014). *Juegos para actores y no actores*. Alba.
- Bonet, M., & Menescardi, C. (2022). Análisis de la actitud del alumnado y el profesorado ante el contenido de Expresión Corporal y los estereotipos de género: Resultados de la experiencia tras la realización de una Unidad Didáctica. *Retos*, 45, 373-380. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90041>
- Bossu, H. & Chalaguier, C. (1986). *La Expresión Corporal: Método y práctica*. Martínez Roca.
- Bruehl, S., Burns, J. W., Chung, O.Y., & Chont, M. (2009). Pain-related effects of trait anger expression: Neural substrates and the role of endogenous opioid mechanisms. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(3), 475-491. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.12.003>
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J.A. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación

- física: internet y los retos virales. *Retos*, 37, 722-730. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69147>
- Casado-Robles, C., Viciano, J., Guijarro-Romero, S., & Mayorga-Vega, D. (2021). Conocimiento del entorno para la práctica de actividad física en escolares (CEPAF): Desarrollo y validación de una prueba escrita objetiva de elección múltiple. *Journal of Sport and Health Research*, 13(2), 223-244.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y danza*. Inde.
- Chen, S., Zhu, X., & Kang, M. (2017). Development and validation of an energy-balance knowledge test for fourth- and fifth-grade students. *Journal of Sports Sciences*, 35(10), 1004-1011. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1208837>
- Chong, G. P. L. (2013). Chinese bodies that matter: The search for masculinity and femininity. *The International Journal of the History of Sport*, 30(3), 242-266. <https://doi.org/10.1080/09523367.2012.754428>
- Corbalán, J., & Limiñana, R. M. (2010). El genio en una botella. El test CREA, las preguntas y la creatividad. Introducción al monográfico “El test CREA, inteligencia creativa”. *Anales de Psicología*, 26(2), 197-205. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Conesa-Ros, E., & Angosto, S. (2017). Análisis del contenido de “expresión corporal” en los planes de estudio de grado en ciencias de la actividad física y el deporte en universidades españolas. *Journal of Sport and Health Research*, 9(2), 263-272.
- Conesa, E., & Angosto, S. (2017). La expresión corporal y danza en la educación física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 111-120.
- Coterón, J., y Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: La expresión corporal en Educación Física. *Aula*, 16, 113-134.
- Cuéllar, M. J., y Pestano, M. A. (2013). Formación del profesorado en Expresión Corporal: Planes de estudio y Educación Física. *Retos*, 24, 123-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34542>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Harper Perennial.
- Deci, E., and Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Díaz-Méndez, M. (2013). Drawing attention to institutional soft tools: the case of lipdubs. *Communication & Society / Comunicación y Sociedad*, 26(1), 129-148. <https://doi.org/10.15581/003.26.36155>
- Eignor, D. (2013). The standards for educational and psychological testing. En K. F. Geisinger, B. A. Bracken, J. F. Carlson, J. I. C. Hansen, N. R. Kuncel, S. P. Reise, & M. C. Rodriguez (Eds.), *APA handbook of testing and assessment in psychology: Vol. 1. Test theory and testing and assessment in industrial and organizational psychology* (pp. 245-250). American Psychological Association.
- European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical education and sport at school in Europe. Eurydice report*. Publications Office of the European Union.
- Fong-Yan, A., Copley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Murdoch, R. E., Gu, Y., Trevor, B. L., Vasallo, A. J., Weweg, M. A., & Hiller, C. E. (2018). The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48, 933-951. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0853-5>

- Furgerson, M., Clark, J. K., Crystal, J. D., Wagner, J. J., Fechheimer, M., & Furukawa, R. (2014). Hirano body expression impairs spatial working memory in a novel mouse model. *Acta Neuropathologica Communications*, 2(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s40478-014-0131-9>
- Gaines, A. M. (2016). Physical theatre education: Beyond knowledge transfer. *Teaching Artist Journal*, 14(4), 199-205. <https://doi.org/10.1080/15411796.2016.1259204>
- Giunta, L. M., Visconde, V., Quatrini, H. C., Ramos, B. E., & Paes, M. J. (2000). Comunicação não-verbal: reflexões acerca da linguagem corporal. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 8(4), 52-58. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692000000400008>
- Gomes, I., Quintão, F., Marinotte, A., Sampaio, A., & Rossini, S. (2018). O corpo como tema da produção do conhecimento: Uma análise bibliométrica em cinco periódicos da Educação Física brasileira. *Movimento*, 24(2), 427-440. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.73701>
- González-Palacio, E. V., Chaberra-Fernández, B. E., Bustamante-Castaño, S. A., & Toro-Suaza, C. A. (2021). Diseño y validación de un cuestionario sobre las concepciones y percepción de los estudiantes sobre la evaluación en Educación Física. *Retos*, 40, 317-325. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.80914>
- Gordin, M. (2017). *Scientific Babel: The language of science from the fall of Latin to the rise of English*. Profile Books.
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Pérez-Quero, F. J., Ortiz-Camacho, M. M., & Bracho-Amador, C. (2014). Validación española del «*intention to partake in leisure-time physical activity*». *Retos*, 26, 40-45. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i26.34392>
- Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., & Viciania, J. (2022). School physical education-based reinforced program through moderate-to-vigorous physical activity improves and maintains schoolchildren's cardiorespiratory fitness: A cluster-randomized controlled trial. *Science & Sports*, 37(1), 74. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.12.011>
- Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., & Viciania, J. (2024). Desarrollo y validación de una prueba escrita objetiva de elección múltiple para evaluar el conocimiento del entorno para el acondicionamiento físico (CENAFI) en escolares. *Retos*, 51, 426-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.97719>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 26-31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hardman, K., Murphy, C., Routen, A., & Tones, S. (2014). *UNESCO-NWCPEA: World-wide survey of school Physical Education*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Hickey, A., John, D., Sasaki, J., Mavilia, M., & Freedson, P. (2016). Validity of activity monitor step detection is related to movement patterns. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 145-53. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0203>
- Hwang, M. J. (2018). Fun Theme-oriented expression activity program in the area of elementary school expression activity dance. *Journal of Korean Society for Rhythmic Exercises*, 11(1), 23-33.

- Jacobs, G. D. (2001). The physiology of mind–body Interactions: The stress response and the relaxation response. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 7(1), 83-92. <https://doi.org/10.1089/107555301753393841>
- Jackman, P. C., Dargue, E. J., Johnston, J. P., & Hawkins, R. M. (2021). Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101852. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101852>
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.
- Karlefors, I., & Larsson, H. (2018). Searching for the ‘How’: Teaching methods in Swedish physical education. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 9, 25-44.
- Kim, S., & Kim, S. (2010). A quantitative and qualitative analysis of expressive movement pattern and expertise. *Korean Journal of Dance*, 64, 19-35.
- Kim, Y., & Youn, K. (2005). Use of painting masterpieces with physical expression activities: Effect on creativity. *Korean Journal of Child Studies*, 26(2), 149-161.
- Langlade, A., & De Langlade, N. R. (1986). *Teoría general de la gimnasia*. Stadium.
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I. (2018). Evolución de la investigación sobre Expresión Corporal en Educación Física: Resultados en *Web de Science™* desde 1970 a 2017. En C. B. Reyes et al. (Eds.), *I Congreso Nacional / III Jornadas - Investigadores en Formación: Fomentando la Interdisciplinariedad* (p. 188). Godel Editores.
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I. (2019a). Análisis bibliométrico de términos en inglés sobre Expresión Corporal: Resultados en *Web de Science™* desde 1900 hasta 2018. *Movimento*, 25, e25044. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.88722>
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I. (2019b). Expresión Corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acción Motriz*, 22(1), 23-34.
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I. (2021). Expressive Movement & Creative Dance practice in times of quarantine: The #VIDLOP movement. *Movimento*, 27, e27011. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105802>
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I. (2022). Creative and reproductive dance on high school students: An instructional strategy. En REDINE (Ed.), *Conference Proceedings CIVINEDU 2022* (pp. 14-17). Redine.
- Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2024a). Desarrollo y validación de una prueba escrita para evaluar el conocimiento sobre Expresión Corporal en adolescentes (CONECA). *Retos*, 59, 84-93. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.105397>
- Lara-Aparicio, M., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2024b). Effect of creative and reproductive dance sessions on high school students’ physical activity, perceived exertion, and flow state. *Retos*, 58, 147–156. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106120>
- Learreta, B., Sierra, M. Á., & Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Inde.
- Le Boulch, J. (1978). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidós.
- Lee, J., Williams, S., Brown, D., & Laurson, K. (2015). Concurrent validation of the Actigraph GT3X+, Polar Active accelerometer, Omron HJ-720 and Yamax Digiwalker SW-701 pedometer step counts in lab-based and free-living settings. *Journal of Sports Sciences*, 33(10), 991-1000. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.981848>

- Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. Boletín Oficial del Estado, 6 de agosto de 1970, núm. 187.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. Boletín Oficial del Estado, 4 de octubre de 1990, núm. 238.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo de 2006, núm. 106.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 30 de diciembre de 2020, núm. 340.
- London, J., Burger, B., Thompson, M., & Toiviainen, P. (2016). Speed on the dance floor: Auditory and visual cues for musical tempo. *Acta Psychologica*, *164*, 70-80. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2015.12.005>
- Martin, F., & Hutchinson, J. (2020). Deep Data: Analyzing power and influence in social media networks. En J. Hunsinger, M. Allen, & L. Klastrup (Eds.). *Second International Handbook of Internet Research* (pp. 857-877). Springer.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de Haro, V., del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. J., Villagra, A., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, *23*(6), 512-517. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Martínez-Zaragoza, F. A. (2003). Características Psicométricas del CREA (inteligencia creativa). Un estudio con población española y argentina. *RIDEP*, *16*(2), 71-83.
- Mattsson, T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, *20*(7), 855-871. <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.837044>
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., Guijarro-Romero, S., & Casado-Robles, C. (2017). Evolución de la investigación sobre actividad física en el medio natural en educación física: Resultados en *Web of Science™* desde 1990 a 2016. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, *10*(21), 126-131. <https://doi.org/10.25115/ecp.v10i21.1036>
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., & Viciano, J. (2018). Does school physical education really contribute to accelerometer-measured daily physical activity and non sedentary behaviour in high school students?. *Journal of Sports Sciences* *36*(17), 1913-1922. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1425967>
- Medina, J., Ruiz, M., de Almeida, D. B., Yamaguchi, A., & Marchi, W. (2008). As representações da dança: Uma análise sociológica. *Movimento*, *14*(2), 99-113. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2106>
- Miguel, J. H., Cadenas-Sanchez, C., Ekelund, U., Nys-tröm, C. D., Mora-Gonzalez, J., Labayen, M. L., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2017). Accelerometer data collection and processing criteria to assess physical activity and other outcomes: A systematic review and practical considerations. *Sports Medicine*, *47*(9), 1821-1845. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0716-0>
- Milgram, R. M. (2003). Challenging out-of-school activities as a predictor of creative accomplishments in art, drama, dance and social leadership. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *47*(3), 305-315. <https://doi.org/10.1080/00313830308599>
- Montávez, M. (2012). *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba* [Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. Repositorio Universidad de Córdoba, Helvia. <http://hdl.handle.net/10396/6310>

- Montesinos, D. (2015). *Efectos de un programa de expresión corporal (técnicas expresivas corporales) sobre la cantidad y calidad comunicativa en alumnado y bachillerato* [Tesis de doctorado, Universidad de Murcia]. Repositorio Universidad de Murcia.
- Moreno, A., Del Villar, F., García-González, L., García-Calvo, T., & Moreno, M. P. (2013). Propiedades psicométricas de un cuestionario para la evaluación del conocimiento procedimental en voleibol (CCPV). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(31), 38-47. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2013.03103>
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal (teoría, técnica y práctica)*. Humanitas.
- Motos, T., & García, L. G. (2007). *Práctica de la expresión corporal*. Ñaque.
- Müller, A. M., Maher, C. A., Vandelanotte, C., Hingle, M., Middelweerd, A., Lopez, M. L., DeSmet, A., Short, C. E., Nathan, N., Hutchesson, M. J., Poppe, L., Woods, C. B., Williams, S. L., & Wark, P. A. (2018). Physical activity, sedentary behavior, and diet-related eHealth and mHealth research: Bibliometric analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e122. <https://doi.org/10.2196/jmir.8954>
- Niu, W., & Sternberg, R. (2002). Contemporary studies on the concept of creativity: The east and the west. *The Journal of Creative Behavior*, 36(4), 269-288. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2002.tb01069.x>
- Ortiz, M. M. (2002). *Expresión Corporal: Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Grupo Editorial Universitario.
- Otero-Saborido, F. M., González-Jurado, J. A., & Lluch, Á. C. (2012). Validación de instrumentos para la medición del conocimiento declarativo y procedimental y la toma de decisiones en el fútbol escolar. *Retos*, 22, 65-69. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34588>
- Ørbæk, T., & Engelsrud, G. (2021). Teaching creative dance in school - a case study from physical education in Norway. *Research in Dance Education*, 22(3), 321-335. <https://doi.org/10.1080/14647893.2020.1798396>
- Park, H. J., Ahn, M. R., & Hong, K. H. (2016). Meta-analytic method over dance education program to elementary school students. *The Korea dance education society journal*, 27(2), 171-188.
- Pelka, M., Heidari, J., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2016). Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance. *Performance Enhancement & Health*, 5(2), 47-59. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2016.05.003>
- Picard, C. (2008). Creative movement and transformation to choreography: A mode of research presentation. *Nursing Science Quarterly*, 21(2), 112-114. <https://doi.org/10.1177/0894318408315>
- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., & Tremblay, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Rideout, V., & Robb, M. (2019). *The Common Sense census: Media use by tweens and teens*. Common Sense Media.
- Rojo-Ramos, J., Mañanas, C., Herrerueta-Jara, D., Hernández-Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2023). Análisis descriptivo de la formación en Expresión Corporal de los

- maestros en Educación Infantil de Extremadura. *Retos*, 47, 1022-1030. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.96322>
- Romanzini, M., Petroski, E. L., & Reichert, F. F. (2012). Accelerometers thresholds to estimate physical activity intensity in children and adolescents: a systematic review. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 14, 101-113. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n1p101>
- Romero, M. R., & Chivite, M. (2013). Análisis de la presencia social de la Expresión Corporal. EC y Universidad. *Retos*, 24, 184-188. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34554>
- Romero, M. R. (2015). *Expresión corporal en educación física*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Rousseau, C., Lacroix, L., Singh, A., Gauthier, M., & Benoit, M. (2005). Creative expression workshops in school: Prevention programs for immigrant and refugee children. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 14(3), 77-80.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: Un estudio experimental* [Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Madrid]. Repositorio Universidad Politécnica de Madrid. <https://portalcientifico.universidadeuropea.com/documentos/6170f29f2969fd204f745bc1>
- Ruano, M. T., Learreta, B., & Barriopedro, M. I. (2006). El valor de la emoción en Expresión Corporal desde las diferentes orientaciones. *Kronos*, 5(9), 24-33.
- Rullestad, A., Meland, E., & Mildestvedt, T. (2021). Factors predicting physical activity and sports participation in adolescence. *Journal of Environmental and Public Health*, 2021, e9105953. <https://doi.org/10.1155/2021/9105953>
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19 - related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity*, 28(6), 1008-1009. <https://doi.org/10.1002/oby.22813>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sánchez, J. M., & Núñez, J. L. (2007). Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 83-92.
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- Schinca, M. (2010). *Expresión Corporal: Técnica y expresión del movimiento*. (4ed). Wolters Kluwer.
- Sinke, C. B. A., Kret, M. E., & De Gelder, B. (2012). Body language: Embodied perception of emotion. En B. Berglund et al., (Eds.), *Measurement with persons: Theory, Methods, and Implementation Areas* (pp. 335-352). Psychology Press, Taylor & Francis.
- Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z., & Filippou, D. A. (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of physical education and sport*, 15(3), 484-489. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.03073>
- Stokoe, P. (1978). *Expresión Corporal: Guía didáctica para el docente*. Ricordi.
- Stokoe, P. y Harft, R. (1987). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Paidós.

- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254-263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Torre, E., Palomares, J., Castellano, R., & Pérez, D. M. (2007). La Expresión Corporal en el currículo del sistema educativo de la República de Cuba: Estudio de las necesidades en la formación inicial. *Retos, 11*, 11-16. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i11.35042>
- Torrents, C., Castañer, M., Dinušová, M., & Anguera, M. T. (2013). Dance divergently in physical education: Teaching using open-ended questions, metaphors, and models. *Research in Dance Education, 14*(2), 104-119. <https://doi.org/10.1080/14647893.2012.712100>
- Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., & Dinušová, M. (2011). Posibilidades de las tareas de Expresión Corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(2), 401-412.
- Trigueros, R., Sicilia, A., Alcaraz-Ibáñez, M., & Dumitru, D. C. (2017). Adaptación y validación española de la Escala Revisada del Locus Percibido de Causalidad (PLOC-R) en Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 17*(1), 25-32.
- van Lancker, W., & Parolin, Z. (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *Lancet, 5*(5), e243-e244. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30084-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30084-0)
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *Lancet, 398*, 429-442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Vázquez, B. (1989). *La educación física en la educación básica*. Gymnos.
- Weeks, K. P., & Schaffert, C. (2019). Generational differences in definitions of meaningful work: A mixed methods study. *Journal of Business Ethics, 156*(4), 1045-1061. <https://doi.org/10.1007/s10551-017-3621-4>
- Westerterp, K. (2013). Physical activity and physical activity induced energy expenditure in humans: Measurement, determinants, and effects. *Frontiers in Physiology, 4*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00090>
- World Health Organization. (2018) *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020a). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020b). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 9 March 2020*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020c). *WHO statement regarding cluster of pneumonia cases in Wuhan, China*. World Health Organization.
- Yu, E., & Lee, K. (2007). The effect of creative dance on the physical self-concept of elementary school students. *Korean Journal of Elementary Physical Education, 13*(1), 81-93.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AGRADECIMIENTOS

[ACKNOWLEDGMENTS]



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

AGRADECIMIENTOS [ACKNOWLEDGMENTS]

A lo largo de este proceso de Tesis Doctoral se han cruzado en mi camino muchas personas de alrededor de todo el mundo con las que he compartido, me han aconsejado y me han ayudado en todo lo que han podido. Pienso que realmente tengo la buena suerte en la vida de que en ella hayan aparecido tantas personas así, o quizás lo que tengo es la buena suerte de apreciar cada detalle que la vida me brinda (o un poco de las dos cosas). Por tanto, quiero agradecer a todas estas personas, amigos, familia, compañeros de FPU, de la universidad, profesores, etc. A todas y cada una de estas personas, que si especifico la tesis tendría 100 páginas más, GRACIAS.

Por otra parte, un especial agradecimiento al IES Sierra de Mijas, a todo su personal, alumnado y padres/madres/tutores legales por la disposición y facilitación de todo el proceso de intervención de investigación de esta Tesis Doctoral.

Y, finalmente, un GRAN y ESPECIAL AGRADECIMIENTO a mis directores de Tesis, IVÁN LÓPEZ FERNÁNDEZ y DANIEL MAYORGA VEGA, literalmente, sin ellos esta Tesis no hubiera sido posible. Gracias por estar SIEMPRE ahí, por enseñarme, guiarme, confiar en mí, y apoyarme en todo, tanto en el ámbito académico como en el ámbito de la vida. GRACIAS.

Y, a todas aquellas personas que lean esta Tesis, espero que os aporte y os sirva igual que me ha aportado a mí el aprendizaje y conocimiento de haberla llevado a cabo.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Tesis Doctoral Internacional

Programa de Doctorado en Psicología

Universidad de Málaga

2024

