

Vitalidad en movimiento: la experiencia de la actividad física musicalizada en la calidad de vida del adulto mayor¹

Validity in motion: the experience of musicalized physical activity in the quality of life of the older adult

Vitalidade em movimento: a experiência da atividade física musicalizada na qualidade de vida de idosos

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10205>

Artículos

José Alexander García García²
Hernán Felipe Solano García³
Cindy Lorena Benavides Rodríguez⁴

Recibido: 20/03/2024
Evaluación: 04/05/2024
Aceptado: 14/05/2024

Citar como:

García García, J. A., Solano García, H. F., & Benavides Rodríguez, C. L. (2024). Vitalidad en movimiento: la experiencia de la actividad física musicalizada en la calidad de vida del adulto mayor. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(2), 101-113. <https://doi.org/10.15332/2422474X.10205>



¹ Artículo de investigación científica. No financiada. Semillero de investigación Actividad Física e Inclusión. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, Colombia.

² Magíster en Pedagogía de la Cultura Física. Docente investigador de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: josgarcia@uniminuto.edu; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3598-0884>

³ Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte. Integrante del semillero de investigación Actividad Física e Inclusión, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: hsolanog@uniminuto.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0005-5767-7631>

⁴ Magíster en Actividad Física y Salud. Docente investigadora de la Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: cbenavides11@areandina.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0905-1122>

Resumen

Este estudio busca establecer el impacto de la actividad física musicalizada en la calidad de vida de los adultos mayores. En esta se adoptó un enfoque cualitativo a través de un diseño narrativo, y se utilizaron entrevistas semiestructuradas como método de recopilación de información, y se empleó el análisis de contenido para abordar dimensiones como el autoconcepto, las habilidades socioemocionales, la salud y el bienestar físico. Se destaca un impacto positivo en la autovaloración y relaciones interpersonales, mejoras en habilidades de resolución de conflictos y comunicación, así como ganancias en vitalidad, bienestar físico y mental. Además, se resalta la motivación constante por mantenerse activos en el ámbito del bienestar físico. Los hallazgos proporcionan evidencia contextualizada de los impactos positivos que los programas comunitarios de actividad física tienen en la calidad de vida integral de los adultos mayores. Las experiencias y testimonios de los participantes destacan impactos concretos en dimensiones biopsicosociales fundamentales para fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, calidad de vida, programas comunitarios.

Abstract

To establish the impact of musicalized physical activity on the quality of life of older adults. The present research adopts a qualitative approach through a narrative design, using semi-structured interviews as a method of data collection. Content analysis was used to address dimensions such as self-concept, socioemotional skills, health, and physical well-being. A positive impact on self-esteem and interpersonal relationships, improvements in conflict resolution and communication skills, as well as gains in vitality, physical and mental well-being are highlighted. In addition, the constant motivation to remain active in the area of physical wellbeing is highlighted. The findings provide contextualized evidence of the positive impacts that community-based physical activity programs have on the overall quality of life of older adults. The experiences and testimonies of the participants highlight concrete impacts on fundamental biopsychosocial dimensions to promote active and healthy aging.

Key words: physical activity, older adults, quality of life, community programs.

Resumo

Estabelecer o impacto da atividade física musicalizada na qualidade de vida de idosos. Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa por meio de um projeto narrativo, usando entrevistas semiestructuradas como método de coleta de dados. A análise de conteúdo foi usada para abordar dimensões como autoconceito, habilidades socioemocionais, saúde e bem-estar físico. Destacam-se um impacto positivo na autoestima e nos relacionamentos interpessoais, melhorias na resolução de conflitos e nas habilidades de comunicação, bem como ganhos em

vitalidade e bem-estar físico e mental. Além disso, destaca-se uma motivação contínua para ser ativo na área de bem-estar físico. Os resultados fornecem evidências contextualizadas dos impactos positivos que os programas de atividade física baseados na comunidade têm sobre a qualidade de vida geral dos idosos. As experiências e os depoimentos dos participantes destacam impactos concretos nas principais dimensões biopsicossociais para promover o envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: atividade física, idosos, qualidade de vida, programas comunitários.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) tiene como meta la reducción global de la inactividad física en un 15 % para el año 2030; así mismo, recomienda que los adultos mayores realicen actividad física de manera regular para prevenir enfermedades no transmisibles. En este sentido, la actividad física ofrece beneficios personales, sociales y económicos, y puede incorporarse fácilmente a la rutina diaria, siendo fundamental crear entornos que fomenten un envejecimiento saludable y activo. En consecuencia, la falta de actividad física es una de las principales causas de enfermedades y muertes en esta población. Por tanto, es fundamental trabajar en la motricidad a través de actividades específicas adaptadas a las necesidades individuales de cada persona, con el objetivo de fortalecer los músculos y retardar el envejecimiento prematuro, para así lograr una calidad de vida más óptima (Vaca et ál., 2017).

De ahí que es recomendable que la práctica de actividad física en adultos mayores siga la misma línea que los adultos, con la diferencia de que se debe enfocar más en el mantenimiento y desarrollo del control postural, incluyendo ejercicios cardiorrespiratorios, fuerza muscular, flexibilidad y coordinación (Romo-Pérez y Barcala-Furelos, 2012). Por otro lado, más allá de abordar estas cuestiones físicas, la intención es reintegrar a los adultos mayores en la sociedad y en la comunidad (Ronda et ál., 2019); esto quiere decir que la sociedad debe esforzarse por romper los estereotipos que consideran a esta población como desamparada e inútil. Para lograrlo, es fundamental escuchar sus deseos y preferencias, lo que permite abarcar a un mayor número de personas y fomentar una comunicación más amplia.

De acuerdo a lo mencionado, las *Directrices sobre la actividad física y hábitos sedentarios* (OMS, 2020) proponen realizar actividades cotidianas como subir escaleras, caminar y participar en tareas domésticas, y subraya la importancia de mejorar las oportunidades de programas y servicios para aumentar la actividad física en personas mayores, con un enfoque especial en ciudades y comunidades que promuevan un envejecimiento activo. En este sentido, a nivel nacional y

mediante campañas de comunicación, el Ministerio del Deporte de Colombia (2022) busca concienciar sobre la importancia de la actividad física, a fin de reducir el sedentarismo y promover programas locales que conlleven a lograr los beneficios tanto para la salud física como mental; y de la misma manera, prevenir problemas cardiovasculares, reducir la ansiedad y la depresión, y evitar el deterioro de la salud ósea y funcional.

En el contexto específico de Bogotá, el programa “Actividad física para la persona mayor”, liderado por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), se basa en proponer alternativas de acondicionamiento físico centradas en mejorar la calidad de vida por medio de la adopción de hábitos saludables y la optimización del tiempo libre. Este programa implementa proyectos en parques y espacios comunitarios con el objetivo de promover un estilo de vida activo en la ciudad, permitiendo que los adultos mayores sigan siendo parte activa de la comunidad.

Es necesario recalcar que la tercera edad es una etapa de la vida en la que pueden surgir desafíos sociales, como el maltrato por parte de familiares, lo que puede dar lugar a ansiedad y depresión, que pueden disminuir aún más la calidad de vida de los adultos mayores, definida esta última, por ellos mismos, en términos positivos y negativos. La consideran positiva cuando disfrutan de aspectos espirituales, mentales, sociales y bienes materiales en sus vidas; en cambio, la perciben de manera negativa cuando experimentan un deterioro en sus capacidades funcionales y no pueden realizar sus actividades por sí mismos, de igual forma, enfrentan una reducción notable en su ambiente social, por lo que su vida se vuelve triste y aburrida (Estrada et ál., 2011).

En efecto, es de vital importancia proporcionar herramientas a la población adulta mayor, para que puedan tener un mejor control de su salud y, así, lograr un envejecimiento exitoso con la menor incidencia de enfermedades o, en su caso, controlarlas adecuadamente; esto, con el objetivo primordial de preservar la calidad de vida y autonomía de los adultos mayores, respetando siempre sus valores y preferencias (Aliaga et ál., 2016). A nivel individual, resulta trascendental fomentar un envejecimiento activo que promueva el ejercicio pleno de la independencia y autonomía, así como fortalecer las relaciones sociales a lo largo de la vida, especialmente en la vejez, que contribuyan a mantener una salud mental y emocional óptima, y generen un impacto positivo en el estado de ánimo de las personas mayores.

Es entonces que la actividad física en adultos mayores, especialmente la musical, tiene impactos positivos en varios aspectos de la salud y el bienestar. Diversas investigaciones han revelado que los programas que integran música y movimiento pueden mejorar el estado de ánimo, la salud física, la satisfacción

laboral y el apoyo social (Ofosu et ál., 2023). La participación activa en actividades musicales puede generar efectos positivos en el funcionamiento cognitivo y psicosocial de las personas mayores (Viola et ál., 2023). De ahí que el manejo de la música demuestre éxito en cada sesión y logre agrandar a la mayoría de los que realizan actividad física musicalizada. Sin embargo, es importante destacar que la música actúa como un estímulo para desarrollar sus potenciales artísticos, y esta población de adultos mayores ha estado en constante contacto con la música. Finalmente, el uso de métodos melódicos o rítmicos contribuye a estimular el gusto por el arte en esta población.

En consecuencia, en este tipo de programas y con este grupo etario, la música desempeña un papel crucial en la ejecución de los ejercicios y la motivación de los asistentes, por lo que implementar actividades novedosas, como el uso de la música al realizar actividad física, genera motivación y gusto, lo cual conduce a cambios en los hábitos y mejora la calidad de vida del adulto mayor (Aguilar et ál., 2021). Asimismo, los efectos se reflejan en aspectos emocionales y psicológicos, como la mejora de la capacidad de autocuidado, la inducción de cambios positivos en el estilo de vida, la disminución de la ansiedad, el insomnio y la depresión, y contribuye significativamente al equilibrio psicoafectivo (Chaves et ál., 2017), de ahí que el propósito de este estudio sea establecer el impacto de la actividad física musicalizada en la calidad de vida de los adultos mayores.

Metodología

Esta investigación se enfocó, cualitativamente, en explorar y cuestionar la realidad objeto de estudio. La metodología se fundamentó en la comprensión de los relatos y comportamientos expresados por los participantes, los cuales se exploraron a través de sus experiencias subjetivas y percepciones del entorno, para lo que se utilizó una perspectiva hermenéutica. Se partió del supuesto de que el mundo social está constituido por símbolos y significados, destacando la importancia de la intersubjetividad y la irreductibilidad del individuo para comprender las situaciones desde la perspectiva de las personas involucradas. Este aspecto posibilitó observar más allá de los conceptos generales y recorrer la riqueza de la experiencia humana, desde luego, siempre contextualizadas en el tiempo y el espacio (Romo Feito, 2010).

El enfoque flexible se adapta a las condiciones del ambiente y el escenario, esto permitió una aproximación más holística y contextualizada a la participación activa de los usuarios en eventos específicos, como las sesiones de actividad física musicalizada (Salgado, 2007). Para cumplir con el propósito del estudio, se eligió el diseño narrativo, donde el investigador recopiló datos relevantes sobre las

experiencias e historias de vida de los participantes, y estableció un punto de partida para su análisis (Salgado, 2007).

La obtención de datos se realizó a través de entrevistas y testimonios, que luego fueron minuciosamente analizados por el investigador, en busca de acontecimientos significativos que dieran forma a una narrativa que destacara los cambios más relevantes experimentados por los participantes, y proporcionara conclusiones y resultados. Durante este proceso, el investigador identificó categorías y temas secundarios, tanto de las historias contadas por los participantes como de su propia narración y perspectiva (Salgado, 2007).

Las entrevistas adoptaron un formato semiestructurado con el propósito de comprender la vida social y cultural de diversos grupos a través de interpretaciones subjetivas que explican la conducta del grupo estudiado. La guía de preguntas inicial se construyó con base en los objetivos del estudio y el marco conceptual sobre actividad física, calidad de vida y envejecimiento activo. Estas preguntas formuladas de manera abierta buscaban flexibilidad y profundidad en las narrativas de los participantes. Diferentes expertos investigadores en el área de actividad física y salud revisaron la guía para garantizar coherencia y claridad en la redacción, y se realizaron los ajustes requeridos a partir de la retroalimentación recibida. Luego, se aplicó una prueba piloto con adultos mayores —similares a los participantes finales—, que ayudó a identificar las dificultades en la comprensión de las preguntas, estimar el tiempo de aplicación y ajustar la guía y el protocolo con la grabadora de audio, por lo que se realizaron nuevos ajustes en función de estos hallazgos.

La muestra final se compuso por cuatro participantes adultos mayores del programa Puente Aranda Activa, dos hombres entre 65 y 75 años y dos mujeres entre 75 y 85 años. Todos cumplieron con dos criterios de inclusión: asistencia regular de, al menos, cuatro meses al programa en una de las sedes de los barrios Galán, Pradera o Milenta, y manifestaron su consentimiento voluntario para participar en la investigación. Estos criterios se eligieron para garantizar que los participantes tuvieran una experiencia consolidada en el programa y pudieran proporcionar testimonios válidos sobre los cambios percibidos en su calidad de vida. La distribución por género y grupos etarios buscó capturar posibles variaciones en las narrativas, según estas características sociodemográficas (Casal y Mateu, 2003).

El análisis de la información recopilada se llevó a cabo mediante la aplicación de un enfoque de análisis de contenido basado en la identificación, por parte de los participantes, de los cambios perceptibles en su calidad de vida a raíz de la actividad física musicalizada. Este componente de la investigación demandó una revisión exhaustiva y repetida de las entrevistas, con la anotación de

interpretaciones y significados emergentes relacionados con el objetivo del estudio (Salgado, 2007). En este contexto, se identificaron y establecieron cuatro categorías de análisis en relación con el concepto de calidad de vida: bienestar físico, habilidades socioemocionales, salud, así como el autoconcepto.

Resultados

El presente apartado expone los principales resultados de la investigación en torno a la comprensión detallada de los cambios multidimensionales inducidos por la actividad física musicalizada en la calidad de vida, basado en las experiencias y percepciones de los participantes. Estos hallazgos, en relación a las categorías de análisis *bienestar físico*, *habilidades socioemocionales*, *salud* y *autoconcepto*, aportan evidencia situada sobre los múltiples efectos positivos que este tipo de programas comunitarios de actividad física pueden tener en la calidad de vida integral de los adultos mayores. Sus voces y experiencias dan cuenta de impactos concretos en dimensiones biopsicosociales, claves para un envejecimiento activo y saludable.

En relación al *bienestar físico*, se destaca que los participantes no solo llevan a cabo actividades físicas durante las clases, sino también en otros momentos del día. Esta práctica continua de ejercicio facilita la realización de sus actividades diarias, volviéndolas más sencillas y eficientes. Por otro lado, los adultos mayores expresan sentirse más ágiles y enérgicos, y experimentan una mayor libertad de movimiento después de las clases, lo cual se vincula con la evidencia que respalda la capacidad de la actividad física para reducir el deterioro funcional asociado al envejecimiento. De igual manera, los testimonios reflejan una disminución en las dolencias y enfermedades desde que se unieron al programa, atribuible a los diversos beneficios de la actividad física, que se traducen en una mejora continua tanto en la salud física como mental. En consecuencia, la participación regular en actividad física dentro del programa impulsa un envejecimiento activo y saludable, por lo que mejora la condición física, funcionalidad y bienestar general de los participantes. Este hallazgo respalda la importancia de programas multimodales que integren tanto capacidades físicas como cognitivas (Herrera et ál., 2017).

En lo referente a las *habilidades socioemocionales*, el abordaje de esta dimensión facilitó la identificación de transformaciones intersubjetivas relacionadas con el programa, especialmente en el desarrollo de destrezas para establecer relaciones armoniosas, construir vínculos significativos y gestionar conflictos de manera adecuada. La evaluación de esta dimensión resultó valiosa debido a su impacto en el bienestar psicosocial y en el fomento de una vejez activa. Los participantes expresaron una percepción positiva de sus compañeros y del ambiente de las clases, y resaltaron la ausencia de conflictos y la formación de amistades. Además,

las relaciones trascienden el espacio de las clases, generando interacciones sociales en diferentes contextos, como ceremonias, cumpleaños y actividades barriales. Esto evidencia el desarrollo de habilidades sociales, vínculos interpersonales significativos y redes de apoyo social, fundamentales para el bienestar en la vejez. Estos hallazgos concuerdan con la asociación entre las emociones positivas y los eventos sociales ligados a la práctica grupal de ejercicio (De Gracia y Marcó, 2000).

Adicionalmente, los participantes manifestaron sentirse más activos, con mayor vitalidad y menor fatiga después de las clases. Esto se relaciona con la idea de que la actividad física mejora el estado anímico en la dimensión positiva e incrementa el bienestar psicológico. Varios entrevistados reportaron percibirse más capaces físicamente y experimentar mayor facilidad para llevar a cabo actividades cotidianas, lo cual se vincula con la noción de que la práctica regular de ejercicio incrementa la autoeficacia en los adultos mayores. En resumen, los participantes exhiben sólidas habilidades socioemocionales que les permiten integrarse de manera positiva con sus pares y fortalecer su bienestar psicosocial.

En lo que respecta a la categoría de *salud*, esta permitió identificar cambios tanto objetivos como subjetivos en la salud integral de los participantes, atribuidos al mantenimiento de un estilo de vida activo promovido por el programa. Se destacan los cambios positivos a nivel físico que fueron experimentados por los entrevistados desde que asisten a las clases de actividad física. Abordar las transformaciones físicas, emocionales y vitales resultó esencial para comprender la optimización global del bienestar experimentado. Los adultos mayores expresan sentirse más ágiles, libres y con mayor facilidad para realizar sus actividades cotidianas, lo cual se evidencia en mejoras percibidas en su salud, y se reflejan en el sentimiento de vitalidad y el control de algunas enfermedades. Todo esto se traduce en un aumento de su calidad de vida y bienestar, y respalda los beneficios de la actividad física regular en la salud integral de los adultos mayores (Jurado, 2004).

Es relevante resaltar que, en el aspecto físico, los participantes reportaron mejoras en su condición física y capacidad funcional. Asimismo, en la dimensión mental y emocional, manifestaron percibirse con mayor vitalidad, menos propensos a enfermarse y experimentaron una sensación de bienestar general. Estos resultados concuerdan con el papel del ejercicio en la prevención de cuadros depresivos y el incremento del bienestar psicológico. En resumen, el ejercicio en programas destinados al adulto mayor, desde una concepción holística de la salud y el bienestar, trasciende el aspecto corporal, y constituye una vivencia personal y social. Esto reafirma la importancia de incorporar este tipo de actividades en la vida de esta población.

En cuanto al *autoconcepto*, entendido como la percepción y evaluación que una persona tiene de sí misma en diversos aspectos de su vida, este estudio permitió explorar cómo la participación regular en la iniciativa comunitaria ha influido de manera positiva en la percepción y valoración de sí mismo por parte de los participantes. Al impactar en la autoimagen y la satisfacción personal, el programa enriquece dimensiones humanas que son fundamentales para un desarrollo e interacción social plenos durante la vejez. Se observa que los participantes mantienen una imagen positiva de sí mismos en relación con el programa, considerándose sujetos activos que aprovechan los beneficios de la actividad física.

El análisis del autoconcepto físico de los participantes, basado en las entrevistas realizadas, revela manifestaciones positivas en las dimensiones de condición física, habilidad física y fuerza. Varios participantes informaron sentirse más ágiles, con mayor facilidad para realizar actividades cotidianas y experimentaron más energía y menor fatiga después de las clases (condición física). Otros mencionaron que su cuerpo se siente más suelto y pueden llevar a cabo sus actividades con mayor facilidad (habilidad física). Además, algunos indicaron mejoras en la capacidad para subir escaleras y realizar tareas domésticas (fuerza). Estas percepciones positivas del propio cuerpo y capacidades físicas se deben, probablemente, al efecto beneficioso de la actividad física regular realizada en el programa, lo cual coincide con la literatura que destaca el impacto positivo del ejercicio en diferentes componentes del autoconcepto físico (Infante et ál., 2011).

Adicionalmente, se observa una diferencia de género, donde los hombres entrevistados parecen tener una visión más positiva de su condición y habilidad física en comparación con las mujeres. Asimismo, en línea con la tendencia observada en adultos mayores, las puntuaciones de autoconcepto físico de estos participantes de la tercera edad son menores que las que tendrían adultos más jóvenes. No obstante, gracias al programa, logran mantener estos niveles en positivo, contrarrestando el deterioro natural asociado a la edad.

Conclusiones

El análisis detallado de los testimonios recopilados revela que la práctica regular de actividad física, especialmente la musicalizada, conlleva la adquisición de efectos multidimensionales positivos a nivel físico, mental y social, que se reflejan en la percepción mejorada de la calidad de vida en adultos mayores (Varela, 2016). En este sentido, se puede mencionar que la participación constante en este tipo de actividad genera impactos positivos en diversas dimensiones, y se manifiesta en mejoras en la condición física, funcionalidad, estado de ánimo, relaciones sociales y bienestar general. Es así que la participación regular en

actividad física musicalizada se convierte en una estrategia efectiva para el bienestar integral de las personas mayores.

En términos de condición física se observa un aumento en la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad, lo que contribuye a una mejora en la capacidad física y la realización de las actividades cotidianas con mayor facilidad. En cuanto a la funcionalidad, la participación continua en estas actividades influye positivamente en la autonomía y la capacidad funcional de los adultos mayores. Se evidencia también una mayor agilidad, coordinación motora y destreza en la ejecución de tareas diarias, lo que repercute directamente en su independencia y calidad de vida. La actividad física también se asocia con la prevención de la pérdida de funciones cognitivas, que resulta beneficioso para la salud mental y el bienestar emocional de los participantes. En el ámbito emocional, la actividad física regular contribuye a un estado de ánimo más positivo y a la reducción del estrés y la ansiedad; este impacto positivo en la salud mental se traduce en una mejor percepción de la vida y un aumento en la satisfacción personal. De igual manera, la participación en clases grupales, como la actividad física musicalizada, fomenta la creación de lazos sociales y ayuda a establecer relaciones significativas entre los participantes. Este aspecto social es fundamental para contrarrestar el aislamiento y promover un sentido de pertenencia, lo que tiene implicaciones directas en la calidad de vida y el bienestar general de los adultos mayores.

Ahora bien, más allá de la especificidad del programa, estos hallazgos pueden servir como guía para orientar y fortalecer otras iniciativas locales que promuevan el bienestar, la funcionalidad y la integración social de los adultos mayores a través de la actividad física. Es por esta razón que el programa no solo se posiciona como una fuente de bienestar, motivación y satisfacción personal sino que juega un papel fundamental al ofrecer a los participantes una rutina de ejercicio adaptada y un espacio propicio para la integración social. En términos de bienestar físico, la rutina de ejercicio adaptada se diseña de acuerdo a las necesidades y capacidades específicas de los adultos mayores, de manera que garantiza que las actividades son seguras, efectivas y alineadas con los objetivos de salud de cada integrante. Además, el programa sirve como una fuente de motivación al proporcionar a los participantes metas y desafíos alcanzables, lo que contribuye a mantener altos los niveles de compromiso y constancia en la práctica de la actividad física. La adaptación de la rutina a las preferencias y capacidades individuales también refuerza la motivación intrínseca, ya que los adultos mayores experimentan un sentido de logro y progresión personal. En términos de bienestar psicosocial, el programa ofrece un espacio de integración social que va más allá de la actividad física. Las relaciones sociales fortalecidas en el contexto del programa se extienden a otras áreas de la vida y generan redes de apoyo que

contribuyen a contrarrestar la soledad y promover un sentido de pertenencia.

Los programas comunitarios, como el analizado, desempeñan un papel fundamental en el fomento de un envejecimiento activo y saludable, y aportan significativamente al bienestar biopsicosocial y a la integración comunitaria de los adultos mayores. Es decir, la participación en programas de este tipo impacta positivamente en diversas dimensiones de la vida de las personas mayores al promover un envejecimiento exitoso, el cual se refiere a la capacidad de mantener un alto nivel de funcionamiento físico y mental, así como de participar activamente en la vida social y comunitaria (Rowe y Kahn, 1997). De igual forma, la promoción de la salud y la participación social de los adultos mayores en este tipo de actividades subraya la importancia de la actividad física en el envejecimiento saludable y destaca sus beneficios para la salud física y mental, la funcionalidad y la calidad de vida en general (Chodzko-Zajko et ál., 2009); por otro lado, cabe resaltar que la conformación de redes sociales generan un impacto en la salud y el bienestar de los adultos mayores (Antonucci, 2001), es decir que la participación en programas comunitarios no solo promueve la actividad física sino que también fortalece las conexiones sociales, un componente esencial para el bienestar emocional y social de esta población. La interacción entre la actividad física y la participación social emerge como una estrategia integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En definitiva, los adultos mayores experimentaron una mejora perceptible en el desarrollo de las actividades de la vida diaria gracias a la participación continua en el programa de actividad física musicalizada. Los cambios positivos abarcan aspectos físicos, funcionales, psicológicos, emocionales, sociales y generales de bienestar, que contribuyen significativamente a su calidad de vida integral.

Referencias

- Aguilar Bolívar, A., Flórez Villamizar, J. A. y Saavedra Castelblanco, Y. (2021). Capacidad aeróbica: actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos*, 39, 953-960. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.67622>
- Aliaga-Díaz, E., Cuba-Fuentes, S. y Mar-Meza, M. (2016). Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33(2), 311-320. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2143>
- Antonucci, T. C. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. En J. E. Birren y K. W. Schaie (eds.), *Handbook of the psychology of aging* (5.ª ed.) (pp. 427-453). Academic Press.
- Casal, J. y Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev.*, 1(1), 3-7. <https://bit.ly/3zHfuDD>
- Chaves-García, M., Sandoval-Cuellar, C. y Calero-Saa, P. (2017). Asociación entre capacidad aeróbica y calidad de vida en adultos mayores de una ciudad colombiana. *Revista peruana*

de medicina experimental y salud pública, 34(4), 672-676.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2522>

- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G. y Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181a0c95c>
- De Gracia, M. y Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292. <https://www.psicothema.com/pdf/291.pdf>
- Estrada, A., Cardona, D., Segura, Á. M., Chavarriaga, L. M., Ordóñez, J. y Osorio, J. J. (2011). Calidad de vida de los adultos mayores de Medellín. *Biomédica*, 31(4), 492-502. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v31i4.399>
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O. y Pablos, C. (2017). Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27-40. <https://bit.ly/3y2waoG>
- Infante, G., Goñi, A. y Villarroel, J. D. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 429-444. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v20n2/19885636v20n2p429.pdf>
- Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela Abierta*, 7, 73-96. <https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/162/136>
- Ministerio del Deporte (2022). Lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia. Bogotá: Ministerio del Deporte. <https://bit.ly/3zSU7PE>
- Ofosu, E. F., De Nys, L., Connelly, J., Ryde, G. C. y Whittaker, A. C. (2023). A realist evaluation of the feasibility of a randomised controlled trial of a digital music and movement intervention for older people living in care homes. *BMC geriatrics*, 23(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03794-5>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019). *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington: OMS. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra: OMS. <https://bit.ly/3WqMARg>
- Romo Feito, F. (2010). *La hermenéutica: la aventura de comprender*. Barcelona: Ediciones de Intervención Cultural.
- Romo-Pérez, V. y Barcala-Furelos, R. (2012). Recomendaciones sobre actividad física para personas mayores: efecto del entrenamiento de fuerzas sobre la condición física. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 373-378. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n2/revpsidep_a2012v21n2p373.pdf
- Ronda, N., Martín, Y. y Obando, S. (2019). Plan actividades-físico-recreativas: estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1166>
- Rowe, J. W. y Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>
- Viola, E., Martorana, M., Airolidi, C., Meini, C., Ceriotti, D., De Vito, M., Ambrosi, D. y Faggiano, F. (2023). The role of music in promoting health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 33(4), 738-745.

<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad063>

Vaca, M. R., Gómez, R. V., Cosme, F. D., Mena, F. M., Yandún, S. V. y Realpe, Z. E. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs. actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-11.
<http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n1/ibi13117.pdf>