



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

Creada mediante Ley No. 010 Reg. Of 313 del 13 de noviembre de 1985

FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES

CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**“ZUMBA GOLD Y SU CONTRIBUCIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO:
UNA EXPERIENCIA EN LA ACADEMIA “VICKY’S DANCE’S” DEL SECTOR
EL PALMAR DE MANTA”**

Autores: Deysi Beatriz Ponce Carrera

Jackson José Reyes Mendoza

Docente tutor: Prof. Miguel Cartaya PhD.

Manta - Manabí - Ecuador

2026

CERTIFICO

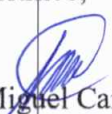
En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular – **“ZUMBA GOLD Y SU CONTRIBUCIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA EXPERIENCIA EN LA ACADEMIA “VICKY’S DANCE’S” DEL SECTOR EL PALMAR DE MANTA”**, bajo la autoría de los estudiantes Deysi Beatriz Ponce Carrera y Jackson José Reyes Mendoza, legalmente matriculados en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2025-2026(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es **“ZUMBA GOLD Y SU CONTRIBUCIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA EXPERIENCIA EN LA ACADEMIA “VICKY’S DANCE’S” DEL SECTOR EL PALMAR DE MANTA”**. La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, febrero de 2026.

Lo certifico,


Prof. Miguel Cartaya PhD.
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: “ZUMBA GOLD Y SU CONTRIBUCIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA EXPERIENCIA EN LA ACADEMIA “VICKY’S DANCE’S” DEL SECTOR EL PALMAR DE MANTA”.

Autores: Deysi Beatriz Ponce Carrera y Jackson José Reyes Mendoza

Fecha de Finalización: Enero del 2026

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal analizar la contribución de la práctica de Zumba Gold en el proceso de envejecimiento activo de los adultos mayores que participan en la academia “Vicky’s Dance’s” del sector El Palmar de la ciudad de Manta.

Declaración de Autoría:

Nosotros, Deysi Beatriz Ponce Carrera, con número de identificación 1312149717 , y Jackson José Reyes Mendoza, con cédula de identidad 1312557471, declaro que soy el autor original y Prof. Miguel Cartaya PhD. con número de identificación 1303843062, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación: “**ZUMBA GOLD Y SU CONTRIBUCIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA EXPERIENCIA EN LA ACADEMIA “VICKY’S DANCE’S” DEL SECTOR EL PALMAR DE MANTA**”. Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.


Firma del Autor:
Deysi Beatriz Ponce Carrera
C.I.1312149717


Firma del Autor:
Jackson José Reyes Mendoza
C.I. 1312557471


Firma del Coautor:
Prof. Miguel Cartaya PhD.
C.I. 1756341002

Manta, enero de 2026

Índice

Resumen	ix
Introducción	10
1.1. Planteamiento del Problema	12
1.2. Objetivos de la Investigación.....	13
1.2.1. Objetivo General	13
1.2.2. Objetivos específicos.....	13
1.3. Justificación de la Investigación	13
1.4. Metodología	14
1.4.1. Enfoque de la investigación.....	14
1.4.2. Tipo de investigación	15
1.4.3. Diseño de investigación.....	15
1.4.4. Población y muestra	15
1.4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
1.4.6. Técnicas de análisis de datos	16
1.5. Consideraciones éticas	16
1.6. Operacionalización de variables	16
Marco Teórico.....	18
2.1. Envejecimiento y vejez.....	18
2.2. Envejecimiento activo.....	19
2.3. Actividad física y envejecimiento	21
2.4. Zumba Gold como estrategia gerontomotriz	23
2.5. Zumba Gold y envejecimiento activo	25
2.6. Contexto local: Manta y la experiencia de la academia “Vicky’s Dance’s”	26
Referencias	56
Anexos.....	60
Anexo 1.- Cuestionario de Envejecimiento Activo	60
Anexo 2 Guion de entrevista semiestructurada	62
Anexo 3 Guía de Observación Estructurada	64

Dedicatoria

En primer lugar, dedico este trabajo de investigación a Dios, por ser mi guía espiritual, fuente inagotable de fe, fortaleza y sabiduría, y por acompañarme en cada etapa de mi formación académica.

Dedico este logro a mi esposa, Jessica Guerrero, quien fue el principal apoyo emocional y la persona que me motivó a retomar mis estudios, enseñándome a creer nuevamente en mí mismo y brindándome ánimo, comprensión y respaldo incondicional durante todo este proceso académico.

Finalmente, dedico este logro a mis hijas Nathaly Reyes, Alisson Reyes y Arlette Reyes, quienes constituyen el motivo más profundo de mi esfuerzo, constancia y superación personal. Su amor incondicional, comprensión y paciencia han sido el motor que impulsó cada sacrificio realizado, convirtiéndose en la mayor motivación para continuar y no desistir ante los desafíos presentados a lo largo de este proceso académico.

Jacson Reyes.

Dedicatoria

En primer lugar, dedico el presente trabajo de investigación a Dios, por ser mi guía espiritual, fuente de fortaleza, sabiduría y fe, y por acompañarme en cada etapa de este proceso académico, permitiéndome culminar con éxito este objetivo profesional.

Asimismo, dedico este logro a mis padres, Silverio Ponce Chancay y Dolores María Carrera Pérez, por su amor incondicional, sacrificio, apoyo constante y valores inculcados, que han sido la base fundamental de mi formación personal y académica. Su ejemplo de perseverancia y compromiso ha sido la motivación permanente para alcanzar esta meta.

Deysi Ponce.

Agradecimientos

Mi profundo agradecimiento a mis padres, María Dolores y José Reyes, por su amor, esfuerzo, valores y ejemplo de vida, que han sido la base de mi formación personal y académica.

A mi compañera de tesis, Deysi Ponce, expreso mi gratitud por el trabajo colaborativo, la responsabilidad compartida y el compromiso demostrado durante el desarrollo de esta investigación, lo cual permitió culminar con éxito este trabajo académico.

Agradezco de manera especial a mi tutor, el Dr. Miguel Cartaya, por su orientación académica, acompañamiento constante, aportes metodológicos y rigor científico, que fueron fundamentales para el fortalecimiento y correcta estructuración de esta investigación.

Jacson Reyes.

Agradecimientos

Expreso mi sincero agradecimiento a la Ing. Mónica Bravo, por su apoyo, disposición y acompañamiento brindado durante el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Agradezco de manera especial a mi tutor, el Dr. Miguel Cartaya, por su orientación académica, asesoramiento metodológico, seguimiento constante y valiosos aportes científicos, los cuales fueron fundamentales para el fortalecimiento y culminación de esta investigación.

Mi agradecimiento a mi compañero de tesis, Jackson Reyes, por el trabajo colaborativo, la responsabilidad compartida y el compromiso demostrado a lo largo de todo el proceso investigativo.

De igual manera, expreso mi gratitud a la representante de la Academia "Vicky's Dance's", Myrian Pachacama, por la apertura institucional, colaboración y facilidades brindadas para la ejecución del trabajo de campo, lo que hizo posible el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron al desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.

Deysi Ponce

Resumen

El envejecimiento activo constituye un paradigma integral que promueve la autonomía, participación social y bienestar de las personas mayores. En este contexto, la Zumba Gold se presenta como una estrategia gerontomotriz que combina beneficios físicos, emocionales y sociales a través de la danza. Esta investigación analiza la contribución de la práctica de Zumba Gold al envejecimiento activo de los adultos mayores que participan en la academia "Vicky's Dance's", en el sector El Palmar de Manta. Se utilizó una metodología de enfoque mixto, diseño no experimental y tipo descriptivo, aplicando encuestas estructuradas, entrevistas semiestructuradas y observación sistemática. Los resultados revelan mejoras significativas en la movilidad, equilibrio, motivación, estado de ánimo, relaciones sociales e integración comunitaria. Los participantes manifiestan una percepción positiva sobre su bienestar físico y emocional, reforzada por una experiencia lúdica y socialmente inclusiva. La práctica regular de Zumba Gold, además de ser una actividad accesible y culturalmente significativa, resignifica la vejez como una etapa activa, autónoma y gratificante. La investigación concluye que este tipo de intervenciones promueven entornos inclusivos y comunitarios que potencian la salud integral, fortaleciendo los pilares del envejecimiento activo según la OMS.

Palabras clave: envejecimiento activo, Zumba Gold, adultos mayores, actividad física adaptada, participación social, Manta.

Introducción

El envejecimiento poblacional es un fenómeno demográfico, social y sanitario que está transformando profundamente las estructuras de las sociedades contemporáneas. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, se estima que para el año 2050 el número de personas mayores de 60 años superará los 2 mil millones en todo el mundo, lo que exige la implementación de políticas públicas, programas y prácticas que promuevan un envejecimiento activo, saludable y con calidad de vida (Petretto et al., 2016; Ramos Monteagudo et al., 2016). En este escenario, el concepto de envejecimiento activo emerge como un paradigma clave que busca no solo prolongar la vida, sino garantizar que esta etapa sea vivida con dignidad, autonomía, participación social y bienestar integral (Serrano, 2018; Mendizábal, 2018).

Entre las estrategias más eficaces para lograr estos objetivos se encuentra la práctica regular de actividad física, entendida como un componente esencial para la prevención de enfermedades crónicas, el fortalecimiento funcional, la mejora del estado de ánimo y la conservación de las capacidades cognitivas y sociales en los adultos mayores (Heredia et al., 2021; Martín Aranda, 2018). El ejercicio no solo aporta beneficios físicos, sino también psicológicos y afectivos, al tiempo que favorece la inclusión y el sentido de pertenencia en comunidades envejecidas (Cuenca-Amigo & Doistua, 2016; González & Gómez, 2022).

En este contexto, Zumba Gold® ha ganado notoriedad como una modalidad de actividad físico-recreativa adaptada a las necesidades de la población mayor. Se trata de una variante de la Zumba tradicional que se enfoca en movimientos suaves, controlados y seguros, pero igualmente estimulantes y rítmicos, diseñados para mejorar la condición física, el equilibrio, la coordinación y la autoestima. Estudios como el de Dalleck et al. (2015), desarrollado con adultos entre 50 y 70 años, demostraron que Zumba Gold produce respuestas fisiológicas suficientes para mejorar el consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca y la resistencia muscular, lo que la convierte en una opción segura y efectiva para personas mayores.

Asimismo, investigaciones más específicas han explorado su impacto en condiciones clínicas particulares. Delestrat et al. (2016), al trabajar con personas con Parkinson leve a moderado, evidenciaron mejoras en el equilibrio, la movilidad y la motivación para la práctica continua. En un ensayo controlado reciente, Parial et al. (2023) emplearon una intervención de Zumba Gold combinada con tareas cognitivas duales en personas con deterioro cognitivo leve, observando avances significativos en

las funciones ejecutivas y la memoria de trabajo. Estos resultados evidencian que la Zumba Gold trasciende lo estético o recreativo, consolidándose como una herramienta de intervención terapéutica y funcional.

Desde la perspectiva latinoamericana, Morales Bahamondes (2017) abordó los efectos de programas de baile sobre la calidad de vida y el control postural en adultos mayores, encontrando mejoras integrales en su salud física, emocional y social. En el caso ecuatoriano, destacan los estudios de Fierro (2025), quien analizó los efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular, concluyendo que esta modalidad incrementa la fuerza, la resistencia y la autoestima. De igual forma, Armas Acosta (2023) diseñó un programa de danza orientado al equilibrio dinámico, logrando resultados favorables en adultos mayores del Grupo Arte y Cultura en San Antonio de Ibarra. Estas experiencias reflejan la relevancia de incorporar prácticas rítmicas y accesibles en los programas de salud comunitaria para la tercera edad.

A la par, se han promovido enfoques interseccionales que vinculan el envejecimiento activo con la educación social, el aprendizaje permanente y el ocio significativo (Abellán et al., 2017; Cambero & Díaz, 2019), reconociendo que el envejecimiento no debe ser comprendido solo desde la perspectiva biomédica, sino como un fenómeno integral que compromete aspectos culturales, emocionales, relacionales y espirituales de las personas mayores.

En este marco, la presente investigación se orienta a analizar la contribución de la Zumba Gold en el envejecimiento activo, tomando como escenario la Academia “Vicky’s Dance’s” del sector El Palmar de la ciudad de Manta, un territorio caracterizado por una creciente población adulta mayor. Este espacio comunitario ha promovido de forma sostenida la participación de personas mayores en actividades lúdicas y físicas, convirtiéndose en un referente local en cuanto a prácticas de promoción de la salud y bienestar.

Manta, como ciudad costera del Ecuador, enfrenta desafíos vinculados al acceso a programas de salud integral y recreación para la tercera edad. Si bien existen iniciativas públicas como el programa “Ecuador Ejercítate” (Molina Chiriboga, 2015), muchos sectores barriales dependen de la autogestión comunitaria y del trabajo de actores sociales como instructores, entrenadores o promotores culturales. En este contexto, la experiencia desarrollada en “Vicky’s Dance’s” ofrece una oportunidad para comprender cómo una actividad como la Zumba Gold puede convertirse en motor de cambio físico, emocional y social para los adultos mayores, al promover no solo movimiento, sino también inclusión, afectividad, pertenencia y motivación.

Por tanto, esta tesis se propone sistematizar esta experiencia comunitaria, evaluando los efectos de la práctica de Zumba Gold en aspectos clave del envejecimiento activo, tales como la funcionalidad física, la sociabilidad, el bienestar subjetivo y la percepción de autonomía en un grupo de adultos mayores de Manta. Se espera que los resultados sirvan como insumo para fortalecer propuestas similares en otros contextos urbanos y rurales del Ecuador y América Latina.

1.1. Planteamiento del Problema

El envejecimiento de la población es una realidad demográfica que genera desafíos crecientes en los ámbitos de la salud pública, la participación social y la calidad de vida. A nivel mundial y regional, se ha reconocido que no basta con vivir más años, sino que se requiere garantizar que estos años sean vividos con plenitud, autonomía y bienestar. En este contexto, el concepto de envejecimiento activo se ha consolidado como un enfoque integrador que reconoce el papel de la actividad física, la inclusión social y la salud emocional en la mejora del bienestar de las personas mayores (Petretto et al., 2016; Mendizábal, 2018).

Entre las estrategias más accesibles, motivadoras y efectivas para este propósito se encuentra la práctica de Zumba Gold, una modalidad de ejercicio basada en el baile que ha demostrado contribuir a la mejora del equilibrio, la fuerza muscular, la autoestima y la interacción social en adultos mayores (Dalleck et al., 2015; Delextrat et al., 2016). En estudios como el de Parial et al. (2023), se ha evidenciado que Zumba Gold también impacta positivamente en aspectos cognitivos, consolidándose como una herramienta viable para el envejecimiento saludable.

En Ecuador, pese a la existencia de programas como “Ecuador Ejercítate” (Molina Chiriboga, 2015), muchas iniciativas aún dependen de la autogestión de actores comunitarios, sin suficiente sistematización científica sobre su impacto real. Tal es el caso de la academia “Vicky’s Dance’s”, ubicada en el sector El Palmar de la ciudad de Manta, que promueve clases de Zumba Gold con la participación constante de adultos mayores. No obstante, hasta el momento no se ha realizado una investigación que analice de forma integral cómo esta experiencia contribuye al proceso de envejecimiento activo de sus participantes.

Surge así la necesidad de responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la contribución de la práctica de Zumba Gold en el proceso de envejecimiento activo de los adultos mayores participantes de la academia “Vicky’s Dance’s” del sector El Palmar de Manta?

A partir de la pregunta de investigación que indaga sobre la contribución de la práctica de Zumba Gold en el proceso de envejecimiento activo de los adultos mayores de la academia "Vicky's Dance's" del sector El Palmar de Manta, se plantean los siguientes objetivos.

1.2. Objetivos de la Investigación

1.2.1. Objetivo General

Analizar la contribución de la práctica de Zumba Gold en el proceso de envejecimiento activo de los adultos mayores que participan en la academia "Vicky's Dance's" del sector El Palmar de la ciudad de Manta.

1.2.2. Objetivos específicos

1. Describir los componentes físicos, emocionales y sociales que caracterizan el programa de Zumba Gold implementado en la academia "Vicky's Dance's".
2. Identificar los cambios percibidos por los adultos mayores en relación con su bienestar físico, funcional y emocional tras su participación en el programa.
3. Evaluar el grado de contribución de la Zumba Gold en indicadores asociados al envejecimiento activo, tales como autonomía, participación, condición física y calidad de vida.
4. Interpretar las percepciones de los participantes sobre el impacto de la práctica de Zumba Gold en su vida cotidiana y sus relaciones sociales.

1.3. Justificación de la Investigación

La presente investigación resulta pertinente por múltiples razones. En primer lugar, su conveniencia radica en la necesidad creciente de promover estrategias efectivas que favorezcan el envejecimiento activo en una sociedad cada vez más longeva. En este sentido, comprender el impacto de prácticas como la Zumba Gold en la salud y bienestar de los adultos mayores contribuye a enriquecer las políticas y programas sociales que buscan mejorar la calidad de vida en esta etapa.

En cuanto a su relevancia social, el estudio se enmarca en el contexto de una población local —el sector El Palmar de Manta— que evidencia un aumento progresivo en el número de personas mayores, muchas de las cuales enfrentan condiciones de

vulnerabilidad física, emocional o social. Esta investigación, al visibilizar y sistematizar una experiencia comunitaria de actividad física inclusiva, puede servir como modelo replicable para otras comunidades del país.

Desde el plano de las implicaciones prácticas, los resultados permitirán valorar cómo la Zumba Gold, al ser una práctica adaptable, accesible y de carácter lúdico, puede incorporarse de manera efectiva en programas de salud preventiva, rehabilitación funcional y recreación gerontológica. Esta información será útil tanto para profesionales de la salud como para instituciones públicas, academias, fundaciones o centros que trabajan con adultos mayores.

El valor teórico de la investigación se relaciona con el hecho de que, si bien existen estudios internacionales que evidencian los beneficios del baile como forma de ejercicio en adultos mayores, aún es escasa la literatura científica en el contexto ecuatoriano que analice empíricamente la contribución de Zumba Gold al proceso de envejecimiento activo, especialmente desde una perspectiva integral que abarque dimensiones físicas, cognitivas, afectivas y sociales.

Finalmente, en cuanto a su utilidad metodológica, el estudio incorpora un enfoque empírico con diseño descriptivo y análisis mixto, lo que aporta herramientas operativas para futuras investigaciones en el área de la salud comunitaria, gerontología social y educación física adaptada. Además, ofrece una propuesta aplicable a otras investigaciones de corte local con base en estudios de caso y experiencias significativas de intervención.

En suma, esta investigación no solo responde a una necesidad concreta en un contexto específico, sino que también aporta elementos útiles a nivel teórico, práctico y metodológico para la comprensión y promoción del envejecimiento activo en adultos mayores ecuatorianos.

1.4. Metodología

1.4.1. Enfoque de la investigación

La investigación se sustenta en un enfoque empírico-analítico, que permite estudiar realidades observables, medibles y contrastables a partir de la experiencia directa de los sujetos participantes. Este enfoque posibilita describir, analizar y comprender los efectos de la práctica de Zumba Gold sobre dimensiones del envejecimiento activo, partiendo de datos recolectados empíricamente. No obstante, se

incorpora un componente interpretativo-comprensivo complementario, especialmente al analizar las percepciones subjetivas de los participantes, garantizando una mirada más holística.

1.4.2. Tipo de investigación

El estudio es de tipo descriptivo, ya que se orienta a detallar y caracterizar el fenómeno de estudio (la práctica de Zumba Gold) y su relación con variables asociadas al envejecimiento activo como la funcionalidad física, el bienestar emocional y la participación social.

1.4.3. Diseño de investigación

Se adopta un diseño no experimental, de campo, transversal y con enfoque mixto:

- No experimental, porque no se manipulan intencionalmente las variables independientes.
- De campo, ya que se recolectan los datos en el lugar donde ocurre el fenómeno (la academia "Vicky's Dance's").
- Transversal, porque la información se recoge en un único momento del tiempo.
- Mixto, ya que se integran técnicas cuantitativas (cuestionarios estandarizados) y cualitativas (entrevistas semiestructuradas) para enriquecer la interpretación de los hallazgos.

1.4.4. Población y muestra

La población de estudio está conformada por 180 personas adultas mayores, con edades comprendidas entre 60 y 75 años, que participan en el programa de Zumba Gold de la academia "Vicky's Dance's", ubicada en el sector El Palmar de la ciudad de Manta. Esta población corresponde al grupo etario de adultos mayores, de acuerdo con los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

La muestra es de tipo no probabilística e intencional, y está conformada por 153 adultos mayores, seleccionados considerando su participación activa en las sesiones del programa, su disposición voluntaria para colaborar en la investigación y el cumplimiento de los criterios de inclusión: edad igual o superior a 60 años, participación mínima de dos meses en el programa y firma del consentimiento informado.

1.4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- a) Encuesta estructurada: diseñada para recopilar datos cuantitativos sobre variables como condición física percibida, frecuencia de participación, nivel de satisfacción, y autoevaluación del bienestar. (Anexo 1)
- b) Entrevista semiestructurada: aplicada a una submuestra con el fin de profundizar en las experiencias, percepciones y valoraciones subjetivas sobre el impacto de la práctica. (Anexo 2)
- c) Guía de observación sistemática: para registrar comportamientos, participación, interacción social y respuesta corporal durante las sesiones. (Anexo 3)

Los instrumentos serán validados por juicio de expertos y se aplicará una prueba piloto para verificar su comprensión y confiabilidad.

1.4.6. Técnicas de análisis de datos

- 1. Análisis cuantitativo: se aplicará estadística descriptiva (frecuencias, promedios, desviaciones estándar) y, si es necesario, pruebas no paramétricas (como Chi-cuadrado o U de Mann-Whitney) para contrastar grupos o evaluar asociaciones.
- 2. Análisis cualitativo: se usará análisis de contenido categorial, permitiendo identificar patrones narrativos comunes y contrastar percepciones sobre la experiencia de Zumba Gold.

1.5. Consideraciones éticas

La investigación garantizará el cumplimiento de principios éticos fundamentales como el consentimiento informado, la confidencialidad de la información, el anonimato de los participantes y el respeto a la dignidad de los adultos mayores. Se informará a cada participante sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y su participación será voluntaria.

1.6. Operacionalización de variables

Con el fin de garantizar la coherencia entre los objetivos planteados y el proceso de recolección y análisis de la información, se ha elaborado la siguiente matriz de operacionalización. Esta permite desglosar las variables centrales del estudio, sus dimensiones e indicadores, así como las técnicas e instrumentos que serán empleados

para su medición, asegurando de este modo la validez metodológica del diseño investigativo.

Tabla 1 Matriz Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnica / Instrumento
Describir los componentes físicos, emocionales y sociales que caracterizan el programa de Zumba Gold.	Características del programa	- Frecuencia y duración- Componentes físicos- Componentes emocionales- Dinámica social	- Número de sesiones semanales- Tipos de ejercicios aplicados- Actividades de integración- Nivel de motivación generado	Observación estructurada Entrevista semiestructurada
Identificar los cambios percibidos por los adultos mayores en su bienestar físico, funcional y emocional.	Percepción de bienestar	- Bienestar físico- Bienestar emocional- Funcionalidad	- Autopercepción de energía, movilidad, estado de ánimo- Reducción de dolores- Capacidad para realizar actividades cotidianas	Encuesta estructurada
Evaluar el grado de contribución de Zumba Gold en indicadores del envejecimiento activo.	Envejecimiento activo	- Condición física- Participación social- Autonomía- Calidad de vida	- Participación regular- Capacidad de autovalores- Interacción con pares- Percepción de vida plena	Encuesta estructurada Entrevista semiestructurada
Interpretar las percepciones de los participantes sobre el impacto de Zumba Gold en su vida cotidiana.	Percepción del impacto	- Impacto personal- Impacto social- Cambios en hábitos	- Opiniones y relatos de transformación- Nuevas redes sociales- Cambios en estilo de vida	Entrevista semiestructurada Análisis de contenido

Fuente: Elaborada por los autores

Marco Teórico

2.1. Envejecimiento y vejez

El envejecimiento es un fenómeno multidimensional que afecta al ser humano desde una perspectiva biológica, psicológica y social. No se trata únicamente de un proceso de deterioro natural, sino también de una construcción cultural e histórica sobre la etapa final de la vida. Desde un enfoque integral, el envejecimiento debe comprenderse como un proceso continuo de adaptación que inicia en la adultez y se intensifica en la vejez, influido por el estilo de vida, el entorno y las redes de apoyo social (Mendizábal, 2018, p. 46).

Desde la dimensión biológica, el envejecimiento se asocia a una disminución progresiva de las funciones fisiológicas, la pérdida de masa muscular, menor capacidad respiratoria, fragilidad ósea y aumento del riesgo de enfermedades crónicas. No obstante, estos cambios pueden ser mitigados con hábitos saludables como la actividad física sistemática. Según Martín Aranda (2018), mantener el cuerpo en movimiento permite conservar la independencia funcional y prevenir el deterioro precoz (p. 814).

En cuanto al envejecimiento psicológico, implica cambios en la memoria, atención y velocidad de procesamiento cognitivo. Sin embargo, no todo cambio implica pérdida: la inteligencia emocional, la sabiduría y la capacidad de adaptación tienden a mantenerse o incluso potenciarse si el entorno es estimulante. Sánchez-González, Calvo-Arenillas y Sánchez-Rodríguez (2018) afirman:

“Los beneficios del ejercicio físico en mayores de 60 años no solo impactan en la salud corporal, sino también en la memoria operativa, el lenguaje y la función ejecutiva, reduciendo el deterioro cognitivo leve” (p. 231).

Por su parte, el envejecimiento social alude a los cambios en los roles, vínculos y participación del adulto mayor en la vida comunitaria. La pérdida del empleo, la viudez o el distanciamiento familiar pueden generar aislamiento y sentimientos de inutilidad. Frente a esto, la promoción de redes sociales activas, como ocurre en programas comunitarios de danza o ejercicio, cobra vital importancia. González y Gómez (2022) destacan que el fortalecimiento del sentido de comunidad permite resignificar la vejez como una etapa de aporte y continuidad vital (p. 295).

En las últimas décadas, el fenómeno del envejecimiento ha sido reconocido como uno de los mayores desafíos sociales del siglo XXI. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que para el año 2050, la población mundial mayor de 60 años alcanzará los 2 mil millones. Esta transformación demográfica exige un cambio de paradigma:

pasar de una visión asistencialista de la vejez a una más activa, participativa e intergeneracional. Como señala Mendizábal (2018):

“El envejecimiento activo constituye una respuesta transformadora frente al imaginario del declive, permitiendo a los adultos mayores mantener roles, decisiones y autonomía en sus entornos” (p. 47).

En el contexto latinoamericano y ecuatoriano, este proceso también se hace evidente. En ciudades como Manta, sectores urbanos como El Palmar cuentan con una población adulta mayor en crecimiento, muchas veces sin acceso sistemático a programas de salud preventiva o espacios de socialización significativos. En este escenario, iniciativas como la academia “Vicky’s Dance’s” ofrecen alternativas valiosas al promover una práctica lúdica, accesible y físicamente adecuada como la Zumba Gold, contribuyendo así a resignificar el envejecimiento desde un enfoque comunitario.

En síntesis, abordar el envejecimiento desde sus distintas dimensiones permite comprenderlo no como un fin, sino como una etapa llena de posibilidades. Lejos de reducirse al deterioro, la vejez puede convertirse en una etapa de aprendizaje, interacción y crecimiento, especialmente si se ofrecen espacios adecuados que fomenten la autonomía, el bienestar y la participación. En este sentido, la actividad física adaptada representa una de las herramientas más eficaces para favorecer la salud integral del adulto mayor, abriendo paso al concepto clave que desarrollaremos a continuación: el envejecimiento activo.

2. 2. Envejecimiento activo

El concepto de envejecimiento activo ha cobrado gran relevancia en las últimas décadas, en respuesta a los desafíos que plantea el aumento progresivo de la población adulta mayor a nivel mundial. Lejos de concebir la vejez como un periodo de inactividad y dependencia, el envejecimiento activo promueve un enfoque positivo y propositivo, centrado en el bienestar, la autonomía, la participación social y la calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el envejecimiento activo se define como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002, p. 12).

Este enfoque se fundamenta en la idea de que el envejecimiento no es un proceso pasivo ni uniforme, sino una vivencia influida por factores personales, ambientales y sociales. En esa línea, Yuni y Urbano (2016) afirman que el

envejecimiento activo implica “un proceso continuo de crecimiento personal, mantenimiento del bienestar físico y mental, y desarrollo de vínculos sociales significativos” (p. 27). A diferencia de visiones patologizantes de la vejez, esta perspectiva reconoce el potencial de los adultos mayores para seguir contribuyendo a sus comunidades y para ejercer autonomía en sus decisiones cotidianas.

El modelo de envejecimiento activo desarrollado por la OMS incluye cuatro dimensiones fundamentales:

1. Salud
2. Participación
3. Seguridad
4. Aprendizaje a lo largo de la vida (OMS, 2002, p. 22).

Cada una de estas dimensiones se articula en torno a la idea de continuidad, es decir, la posibilidad de mantener las capacidades funcionales y sociales adquiridas a lo largo de la vida. En este sentido, el envejecimiento activo no se reduce al ámbito biomédico, sino que integra factores emocionales, afectivos, culturales, económicos y políticos.

Como lo explican Ramos Monteagudo, Yordi García y Miranda Ramos (2016):

“El envejecimiento activo supera el reduccionismo biológico tradicional y se convierte en una alternativa para comprender la vejez como etapa de realización personal, participación social y ejercicio pleno de derechos” (p. 331).

Uno de los pilares del envejecimiento activo es la actividad física regular, la cual ha sido reconocida como un factor determinante para el mantenimiento de la funcionalidad, la prevención de enfermedades crónicas y la mejora del estado emocional de las personas mayores. Según Heredia, Rodríguez y García (2021), “la práctica sistemática de actividad física contribuye a un envejecimiento saludable, al fortalecer la movilidad, reducir el estrés y promover la interacción social” (p. 830). Además, se ha demostrado que el ejercicio mejora la autoestima, la percepción de autoeficacia y la resiliencia ante las pérdidas propias del envejecimiento (Darraz et al., 2021, p. 137).

Desde esta perspectiva, la práctica de Zumba Gold, como modalidad de actividad físico-recreativa adaptada, puede considerarse una estrategia concreta que favorece múltiples dimensiones del envejecimiento activo. Su componente lúdico y musical, su estructura de bajo impacto y su orientación grupal permiten integrar el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores. Tal como lo indica Fierro (2025), “la Zumba Gold genera una activación física funcional y al mismo tiempo

potencia la motivación y la interacción, facilitando procesos de envejecimiento saludable y empoderado” (p. 544).

Además, la promoción del envejecimiento activo se relaciona estrechamente con el derecho a una vejez digna y participativa. Como argumentan Petretto et al. (2016), “la vejez activa debe entenderse no solo como un objetivo individual, sino como una responsabilidad compartida por la sociedad en su conjunto, especialmente en contextos donde la exclusión y el edadismo persisten” (p. 230).

Desde el ámbito comunitario, experiencias como las desarrolladas en barrios populares, centros culturales o academias de danza evidencian cómo los espacios recreativos pueden transformarse en escenarios de ciudadanía activa, bienestar intergeneracional y resignificación de la vejez. Este enfoque también está respaldado por autores como González y Gómez (2022), quienes documentaron que los adultos mayores que participan en actividades organizadas experimentan “mayor sentido de propósito, mejor salud percibida y vínculos sociales más estables” (p. 296).

En resumen, el envejecimiento activo no es simplemente una propuesta teórica, sino un enfoque integrador con aplicaciones prácticas en el diseño de políticas públicas, programas comunitarios y estrategias pedagógicas para personas mayores. En este marco, el estudio de la Zumba Gold como actividad que estimula el cuerpo, la mente y las emociones, resulta relevante y pertinente, pues se alinea con los principios fundamentales del modelo de envejecimiento activo. En el caso específico de Manta, la sistematización de esta experiencia permitirá evidenciar cómo una práctica local puede ser transformadora para la vida cotidiana de sus participantes, reafirmando su derecho a una vejez activa, digna y plena.

2. 3. Actividad física y envejecimiento

La actividad física ha sido ampliamente reconocida como un factor protector y promotor de salud en todas las etapas del ciclo vital, pero adquiere una importancia crucial en la adultez mayor. Diversas investigaciones coinciden en que el movimiento corporal sistemático, orientado y adaptado, no solo mejora las condiciones fisiológicas, sino que también favorece la salud mental, la calidad de vida y la integración social de las personas mayores (Martín Aranda, 2018, p. 814).

Desde una perspectiva funcional, el envejecimiento conlleva naturalmente una pérdida progresiva de masa muscular, fuerza, equilibrio y resistencia aeróbica. Sin embargo, esta disminución no es lineal ni irreversible; puede atenuarse e incluso revertirse parcialmente mediante la práctica regular de ejercicio físico adaptado. Como

señalan Valdés Labrador et al. (2020), “la actividad física permite mantener la condición física funcional, preservar la independencia y prevenir el riesgo de caídas en adultos mayores” (p. 452).

En términos psicológicos y cognitivos, el ejercicio ha demostrado efectos positivos en la autoestima, la percepción de autoeficacia, el estado de ánimo y las funciones ejecutivas. Sánchez-González, Calvo-Arenillas y Sánchez-Rodríguez (2018) observaron que:

“El ejercicio físico moderado mejora la cognición, particularmente la memoria y la atención, al estimular el flujo sanguíneo cerebral y reducir los marcadores de estrés oxidativo” (p. 232).

Además, los programas de actividad física en grupo, como la Zumba Gold, incorporan dimensiones socioafectivas que son determinantes en la experiencia subjetiva del envejecimiento. El componente lúdico y la interacción con otros generan una red de apoyo emocional que mitiga el aislamiento social y promueve el sentido de pertenencia. En esta línea, Heredia, Rodríguez y García (2021) destacan que “los adultos mayores que realizan ejercicio en ambientes recreativos muestran mayor satisfacción con la vida y una percepción más positiva del envejecimiento” (p. 832).

En el plano internacional, múltiples estudios han reforzado esta idea. Por ejemplo, Darraz et al. (2021), al evaluar el impacto de programas de ejercicio físico en adultos mayores, concluyeron que:

“El ejercicio regular mejora el bienestar emocional, la funcionalidad física y la percepción de control personal, lo cual se traduce en una mejor adaptación al proceso de envejecimiento” (p. 138).

Asimismo, Morales Bahamondes (2017), en un estudio aplicado a personas mayores chilenas, evidenció que los programas de baile no solo mejoran el equilibrio postural, sino que también inciden en los niveles de vitalidad, motivación y relaciones interpersonales. Este hallazgo es especialmente significativo para propuestas como Zumba Gold, que integran ritmo, coordinación y expresión corporal.

En el contexto ecuatoriano, investigaciones recientes como la de Fierro (2025) también avalan esta perspectiva. En su análisis sobre los efectos de la bailoterapia en adultos mayores, encontró que “la práctica continua de danza terapéutica fortalece la musculatura, mejora la postura y estimula la emocionalidad positiva en los participantes” (p. 546). Del mismo modo, Armas Acosta (2023) diseñó una estrategia de danza para el fortalecimiento del equilibrio dinámico, evidenciando mejoras significativas en adultos mayores de San Antonio de Ibarra.

Además de los beneficios físicos y emocionales, la actividad física también tiene un rol relevante en la construcción del sentido de utilidad y propósito vital. Como lo afirman Charchabal Pérez et al. (2020), “la práctica sistemática de ejercicio permite a los adultos mayores sentirse activos, útiles y con capacidad de tomar decisiones sobre su cuerpo y su entorno” (p. 670).

Desde una perspectiva de derechos, la participación activa en actividades físicas no debe ser vista como un privilegio, sino como una necesidad inherente a la promoción de una vejez digna. Tal como expresa la OMS, el acceso al movimiento y al deporte debe estar garantizado a través de políticas públicas y programas locales que respeten la diversidad funcional y cultural de las personas mayores (OMS, 2015, p. 34).

En síntesis, la actividad física en el envejecimiento no solo previene la dependencia, sino que transforma la vejez en una etapa de autonomía, vitalidad y conexión social. En este marco, prácticas como la Zumba Gold representan una alternativa eficaz e inclusiva que conjuga el ejercicio con la diversión, la música, el ritmo y el encuentro, permitiendo a los adultos mayores del sector El Palmar de Manta vivir una experiencia integral de bienestar, salud y comunidad.

2. 4. Zumba Gold como estrategia gerontomotriz

La Zumba Gold es una modalidad de ejercicio físico basada en el baile, diseñada específicamente para personas mayores o con movilidad reducida. Derivada del programa tradicional de Zumba Fitness, esta versión adaptada conserva los principios del entrenamiento cardiovascular, la coordinación rítmica y el disfrute musical, pero disminuye la intensidad y la complejidad de los movimientos para ofrecer un enfoque seguro, accesible y motivador para el adulto mayor (Olmedo, 2018, p. 328).

Desde el punto de vista gerontológico, la Zumba Gold puede considerarse una estrategia gerontomotriz porque articula componentes físicos, emocionales y sociales en el contexto de una práctica corporal intencionada. Este tipo de estrategias tienen como objetivo principal el mantenimiento de la funcionalidad física, la prevención del deterioro cognitivo y la estimulación de vínculos interpersonales, favoreciendo así el envejecimiento activo. Dalleck et al. (2015), en un estudio experimental con adultos mayores entre 50 y 70 años, observaron que:

“La práctica regular de Zumba Gold genera respuestas fisiológicas suficientes para mejorar la condición cardiovascular, la fuerza muscular y la resistencia, sin sobrecargar el sistema musculoesquelético” (p. 690).

El diseño estructurado de las sesiones permite trabajar capacidades motrices como el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia aeróbica de manera progresiva. Además, al ser una actividad grupal y basada en la música, promueve la estimulación sensorial, el ritmo y la expresión emocional, factores claves en la salud integral del adulto mayor (Chavarrías Olmedo, 2021, p. 118).

Asimismo, la literatura científica ha documentado beneficios específicos de esta modalidad en poblaciones con condiciones especiales. Por ejemplo, Delextrat et al. (2016), al evaluar la viabilidad de Zumba Gold en personas con Parkinson leve a moderado, encontraron mejoras en el equilibrio, la marcha y la motivación para el ejercicio regular. Los autores concluyen:

“Zumba Gold es no solo segura, sino eficaz en contextos clínicos y comunitarios para mantener la movilidad funcional en adultos mayores con afecciones neurológicas” (p. 69).

Más recientemente, Parial et al. (2023) aplicaron un programa de Zumba Gold con doble tarea cognitiva en adultos mayores con deterioro cognitivo leve, evidenciando mejoras significativas en la memoria de trabajo, la atención sostenida y la fluidez verbal. Estos resultados reafirman la potencialidad de esta práctica como herramienta preventiva ante el avance del deterioro cognitivo en la vejez.

En el caso de América Latina, la bailoterapia —que incluye variantes como la Zumba tradicional— ha sido promovida ampliamente como estrategia de salud comunitaria. En Ecuador, el programa nacional “Ecuador Ejercítate” integró rutinas de baile en espacios públicos, con resultados positivos en adherencia y condición física (Molina Chiriboga, 2015, p. 43). Sin embargo, la versión Zumba Gold ha ganado terreno en academias y centros privados por su carácter especializado. Fierro (2025), en una revisión de intervenciones con bailoterapia en adultos mayores, destaca que:

“El movimiento guiado, en formato lúdico y musical, no solo activa la musculatura, sino que refuerza la confianza, la autonomía y la motivación, claves en el bienestar de los mayores” (p. 548).

Además del componente físico, es importante resaltar el impacto psicoemocional y social de este tipo de práctica. La interacción grupal, la música familiar y el ambiente distendido generan experiencias de disfrute y reencuentro con la corporalidad, resignificando la vejez como una etapa de movimiento y vitalidad. En palabras de Armas Acosta (2023), “la danza aplicada con enfoque terapéutico permite reconstruir la autoimagen del adulto mayor y fortalecer su sentido de pertenencia comunitaria” (p. 102).

Por lo tanto, la Zumba Gold no solo cumple con los requisitos técnicos de una intervención gerontomotriz segura y eficaz, sino que además contribuye a fortalecer la dimensión emocional y relacional del envejecimiento activo. Su implementación en espacios comunitarios como la academia "Vicky's Dance's" representa una práctica valiosa para democratizar el acceso a experiencias de salud, alegría y bienestar, en un marco culturalmente cercano y emocionalmente significativo.

2. 5. Zumba Gold y envejecimiento activo

Integrar la práctica de Zumba Gold dentro del modelo de envejecimiento activo no solo es conceptualmente coherente, sino también empíricamente fundamentado. Al tratarse de una actividad física adaptada, estructurada, de carácter grupal y orientada al disfrute, la Zumba Gold contribuye de forma directa a las dimensiones claves del envejecimiento activo propuestas por la Organización Mundial de la Salud: salud, participación, seguridad y aprendizaje continuo (OMS, 2002, p. 22).

En efecto, esta práctica cumple un papel importante como estrategia promotora de salud física, al mejorar la condición cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Según Fierro (2025), "los adultos mayores que practican Zumba Gold muestran mejoras significativas en movilidad funcional y fuerza general, lo cual incide positivamente en su independencia" (p. 550). A ello se suma el impacto emocional, pues la música, el ritmo y la dinámica del grupo generan estímulos positivos que contrarrestan la depresión, el estrés y el aislamiento, factores comúnmente asociados a la vejez.

Además, la participación social que se propicia en estas sesiones permite a los adultos mayores reforzar vínculos comunitarios, generar nuevas amistades y mantener lazos afectivos activos. Charchabal Pérez et al. (2020) indican que:

"La práctica regular de actividades físico-recreativas colectivas en adultos mayores no solo impacta en su salud física, sino que actúa como mediador de bienestar psicosocial, fortaleciendo el sentido de pertenencia y de utilidad" (p. 673).

La Zumba Gold también favorece la seguridad emocional y psicológica del participante, al crear un entorno libre de juicios, donde se valora el esfuerzo individual y se respeta el ritmo personal. Esto refuerza la autopercepción de competencia, un elemento esencial para sostener conductas activas en el tiempo. Como afirman Heredia, Rodríguez y García (2021), "la actividad física recreativa promueve la autoestima y la confianza personal, fortaleciendo la capacidad del adulto mayor para afrontar los desafíos propios del envejecimiento" (p. 831).

Asimismo, puede entenderse como una forma de aprendizaje vivencial, ya que los participantes adquieren nuevas habilidades motrices, mejoran su orientación espacial, retienen secuencias coreográficas y se enfrentan a retos cognitivos al coordinar movimientos con estímulos musicales. Parial et al. (2023) evidenciaron en su estudio que “la incorporación de doble tarea cognitiva en Zumba Gold mejora la memoria de trabajo y la atención sostenida en adultos mayores con deterioro cognitivo leve” (p. 1251), lo cual confirma su valor como intervención multidimensional.

En el caso ecuatoriano, estas propuestas tienen una significación aún mayor al considerar la limitada cobertura de programas especializados en envejecimiento activo. La experiencia de la academia “Vicky’s Dance’s” en el sector El Palmar de Manta se convierte, por tanto, en un escenario relevante para observar cómo una iniciativa local puede generar impactos significativos en la vida de los adultos mayores desde una lógica de participación ciudadana, salud comunitaria y recreación con sentido.

Como lo expresa González y Gómez (2022), “los proyectos comunitarios centrados en el cuerpo y la expresión como Zumba Gold devuelven protagonismo al adulto mayor, otorgándole espacios donde puede ser visible, útil y plenamente activo” (p. 297).

En definitiva, Zumba Gold se posiciona como una herramienta práctica para materializar el enfoque del envejecimiento activo, ofreciendo a las personas mayores oportunidades reales de moverse, socializar, expresarse y crecer. Su implementación en contextos comunitarios no solo mejora indicadores físicos, emocionales y sociales, sino que transforma las representaciones culturales sobre la vejez, promoviendo una visión más positiva, alegre y funcional de esta etapa de la vida.

2. 6. Contexto local: Manta y la experiencia de la academia “Vicky’s Dance’s”

Comprender la contribución de Zumba Gold al envejecimiento activo requiere situar la experiencia en un contexto geográfico, social y comunitario determinado. En este caso, el estudio se desarrolla en la ciudad de Manta, una urbe costera del Ecuador con características demográficas y socioeconómicas que la convierten en un escenario representativo de las dinámicas urbanas de la región litoral.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), Manta registra una población creciente de personas adultas mayores, especialmente en sectores populares como El Palmar, donde la oferta de programas recreativos y de salud preventiva es aún limitada. Este sector combina elementos de urbanización con problemáticas propias de

la periferia urbana: bajos niveles de acceso a servicios especializados, desigualdad socioeconómica y escasa infraestructura comunitaria orientada al adulto mayor.

En este contexto, la academia “Vicky’s Dance’s” emerge como una iniciativa privada con fuerte vocación comunitaria, que ha implementado desde hace varios años un programa de Zumba Gold orientado a personas de la tercera edad. Esta experiencia representa una alternativa viable y replicable, al integrar actividad física, recreación, socialización y sentido de pertenencia dentro de una estructura no institucionalizada, pero altamente funcional.

Como lo señala Guzmán López (2025), las iniciativas comunitarias de entrenamiento en adultos mayores “constituyen un aporte valioso cuando responden a necesidades locales y aprovechan los recursos culturales y humanos del territorio” (p. 57). La academia no solo ofrece un espacio físico para el ejercicio, sino también un ambiente emocionalmente seguro donde los adultos mayores pueden expresarse, encontrarse, compartir y reencontrarse con el placer del movimiento.

Las sesiones, que se desarrollan varias veces por semana, se caracterizan por su componente rítmico-musical, su adaptabilidad y su enfoque lúdico, lo que facilita la adherencia de los participantes y la sostenibilidad del programa. En palabras de Laguna et al. (2024), “la clave del éxito en este tipo de programas está en el disfrute, la empatía y la conexión social que se genera durante la práctica” (p. 1133).

Es importante destacar que, si bien no se trata de una intervención formal del sistema de salud, la academia cumple una función complementaria, al fomentar la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, y la mejora de la salud mental de los participantes. Esta lógica se alinea con lo planteado por González et al. (2016), quienes afirman:

“Las estrategias comunitarias de envejecimiento activo que surgen desde el territorio tienen mayor aceptación y resultados sostenibles en el tiempo, siempre que respeten la identidad y participación de las personas mayores” (p. 59).

Así, la experiencia de “Vicky’s Dance’s” se presenta como una manifestación práctica de los principios del envejecimiento activo, al articular de manera orgánica salud, participación, seguridad afectiva y recreación. Su análisis sistemático no solo permitirá valorar sus impactos en los adultos mayores de El Palmar, sino también generar conocimiento aplicable a otros contextos similares del país.

En conclusión, el marco local no es solo un telón de fondo, sino un componente fundamental del fenómeno estudiado. Las condiciones del entorno, la cultura

comunitaria, el acceso a servicios y las relaciones interpersonales moldean la forma en que envejecemos. Investigar una práctica como la Zumba Gold en un contexto real como el de Manta, permite visibilizar soluciones concretas que nacen desde la comunidad y que fortalecen la construcción de una vejez más activa, saludable y humana.

Finalmente, El presente estudio se sustenta en una comprensión integral del envejecimiento como un proceso biológico, psicológico y social que, lejos de representar un inevitable deterioro, puede convertirse en una etapa activa y significativa del ciclo vital. Superando visiones reduccionistas, se reconoce que las personas mayores poseen potencialidades para desarrollarse, aprender, participar y disfrutar, siempre que existan condiciones contextuales que lo favorezcan.

En este marco, el concepto de envejecimiento activo, propuesto por la Organización Mundial de la Salud, ofrece una plataforma sólida desde la cual construir intervenciones sociales, comunitarias y pedagógicas que promuevan la autonomía, el bienestar y la inclusión. Este enfoque articula dimensiones como la salud, la participación, la seguridad emocional y el aprendizaje a lo largo de la vida, colocando al adulto mayor como protagonista de su proceso de envejecimiento.

Entre las estrategias clave para alcanzar estos objetivos, la actividad física adaptada ocupa un lugar central. Diversos estudios confirman que el ejercicio en la tercera edad mejora no solo la condición funcional, sino también la autoestima, la interacción social y las capacidades cognitivas. La práctica regular, especialmente cuando se integra en formatos lúdicos y comunitarios, se convierte en un medio privilegiado para fomentar el envejecimiento activo.

En este contexto, Zumba Gold surge como una alternativa innovadora y eficaz. Esta modalidad de ejercicio físico basada en el baile ofrece una propuesta adaptada, segura y motivadora para adultos mayores, combinando beneficios físicos, emocionales y sociales. La evidencia científica revisada demuestra que Zumba Gold mejora el equilibrio, la fuerza muscular, la coordinación, así como el estado de ánimo y la percepción de calidad de vida. Además, su carácter grupal estimula la creación de redes de apoyo y el sentido de pertenencia.

La experiencia desarrollada en la academia "Vicky's Dance's" del sector El Palmar de Manta representa un caso ejemplar de cómo una iniciativa local puede operacionalizar los principios del envejecimiento activo en un entorno real. En un contexto donde el acceso a programas públicos es limitado, esta propuesta demuestra que es posible generar impactos positivos en la salud y bienestar de las personas

mayores a través de prácticas sostenibles, culturalmente significativas y emocionalmente gratificantes.

En definitiva, la hipótesis de que la Zumba Gold no solo es una actividad recreativa, sino una herramienta potente de transformación individual y colectiva para promover un envejecimiento activo, digno y feliz.

2.7. Modelo conceptual de la investigación

Con base en la revisión teórica desarrollada, se puede construir un modelo conceptual que integra las dimensiones fundamentales del envejecimiento activo y el rol que desempeña la práctica de Zumba Gold en su promoción. Este modelo parte del enfoque de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el envejecimiento activo, el cual se basa en la optimización de tres pilares: salud, participación y seguridad, junto con el aprendizaje a lo largo de la vida.

En esta investigación, la práctica de Zumba Gold se entiende como una estrategia gerontomotriz que incide en dichas dimensiones a través de cuatro ejes interrelacionados:

- 1) **Dimensión física-funcional:** relacionada con la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la capacidad para realizar actividades cotidianas.
- 2) **Dimensión emocional-afectiva:** que abarca la autoestima, el estado de ánimo y la motivación.
- 3) **Dimensión social:** vinculada a la interacción comunitaria, el sentido de pertenencia y la participación.
- 4) **Dimensión cognitiva:** que incluye la atención, la memoria de trabajo y la percepción de autonomía.

El modelo asume que la participación sistemática en Zumba Gold favorece el envejecimiento activo al mejorar estas dimensiones, lo que a su vez refuerza la calidad de vida y la autonomía de los adultos mayores.

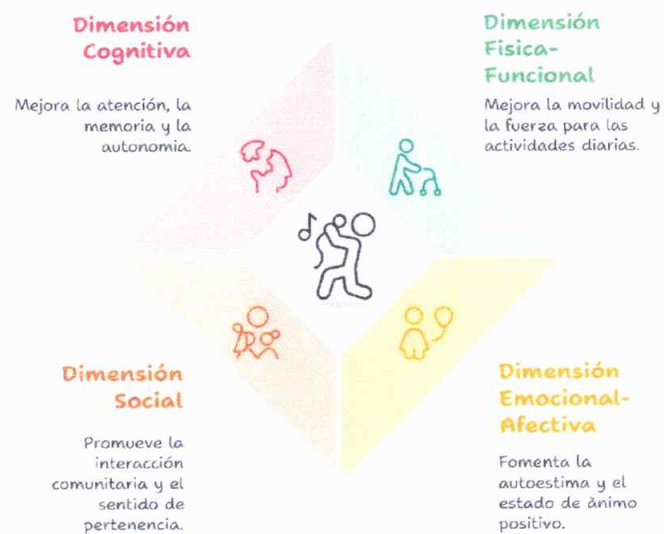


Figura 1.- Marco conceptual del envejecimiento activo

Análisis y Discusión de los resultados

3.1.- Cuestionario de Envejecimiento Activo

3.1.1. Dimensión 1: Apoyo afectivo y bienestar personal/emocional

El presente informe presenta un análisis estadístico de las respuestas obtenidas en un cuestionario de bienestar emocional y social aplicado a una muestra de 153 personas. Se utilizaron ítems evaluados en una escala de Likert de 5 puntos, cuyos resultados se interpretan a continuación por cada ítem.

Tabla 2.- Frecuencia de respuestas dimensión Apoyo afectivo y bienestar personal/emocional

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Me siento satisfecho(a) con mi vida actualmente.	2	5	10	60	76
Mantengo relaciones afectivas que me brindan apoyo y compañía.	1	3	8	55	86
Disfruto de actividades que me dan alegría y bienestar.	1	2	10	57	83
Siento que soy una persona valorada por quienes me rodean.	2	6	12	63	70
Me siento emocionalmente estable la mayor parte del tiempo.	3	8	15	60	67
Tengo alguien con quien compartir mis preocupaciones.	1	5	11	62	74

Ítem 1



La mayoría de los encuestados (91.5%) se sienten satisfechos con su vida, lo que indica un alto nivel de bienestar subjetivo.

Ítem 2



El 94% de los encuestados mantiene relaciones afectivas que les brindan apoyo, lo que refuerza la importancia del entorno social.

Ítem 3



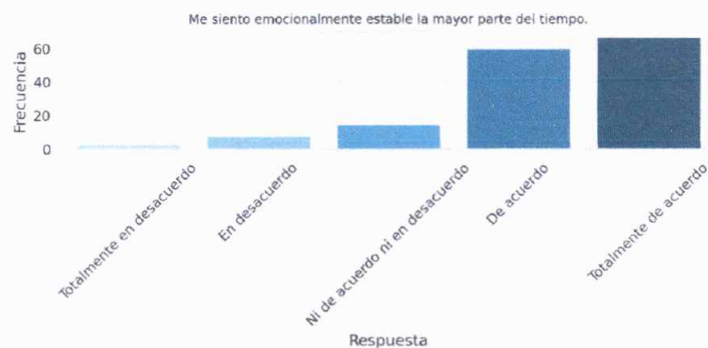
El 93.3% reporta disfrutar de actividades que generan alegría y bienestar, mostrando una tendencia positiva en el goce de la vida cotidiana.

Ítem 4



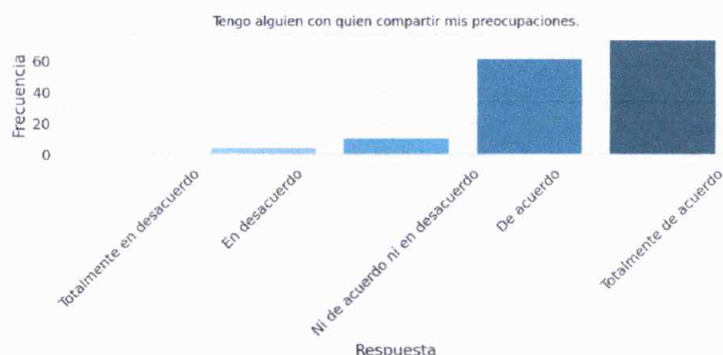
El 85.2% siente que es valorado por quienes los rodean, lo cual refleja una percepción de aprecio social sólida.

Ítem 5



El 80.3% se considera emocionalmente estable, aunque es el ítem con mayor nivel de neutralidad (15 respuestas) y desacuerdo (7.6%).

Ítem 6



El 87.2% afirma tener a alguien con quien compartir sus preocupaciones, lo cual demuestra un adecuado soporte emocional.

Los resultados reflejan que más del 85% de los participantes se sienten emocionalmente estables, satisfechos con su vida y respaldados por redes afectivas. Tal como lo señala Mendizábal (2018), el envejecimiento debe ser comprendido como una etapa de reconstrucción subjetiva y emocional, donde el soporte social y el reconocimiento simbólico juegan un papel determinante. En este sentido, el marco teórico sostiene que la práctica de actividades grupales como la Zumba Gold estimula no solo el cuerpo, sino también el ánimo, la autoestima y el sentido de pertenencia (Heredia et al., 2021).

Dimensión 2.- Control de la salud y autonomía personal

Este informe analiza los datos obtenidos de un cuestionario orientado a evaluar la percepción de salud, autonomía y estilo de vida en una muestra de 153 personas. Cada

ítem fue evaluado en una escala de Likert de cinco niveles, cuyos resultados se detallan a continuación.

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Me esfuerzo por mantenerme físicamente activo(a) de forma regular.	0	3	12	58	80
Tomo decisiones relacionadas con mi salud de manera autónoma.	2	4	10	65	72
Acudo a los controles médicos preventivos con frecuencia.	4	7	20	61	61
Me siento capaz de desenvolverme solo(a) en mis actividades cotidianas.	1	2	15	70	65
Participo en actividades que promueven mi salud y bienestar.	2	5	12	63	71
Siento que tengo control sobre mi estilo de vida.	3	6	18	60	66

Ítem 7



El 90.2% de los encuestados está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que se esfuerzan por mantenerse físicamente activos, lo que evidencia una actitud proactiva hacia el autocuidado físico.