



Actividad física y la conexión con la naturaleza: Beneficios de zumba al aire libre para adultas y adultos mayores

Ginelda Campos Roman Orozco

**KIPUS
CIENTÍFICOS**
Entrelazando Ciencia



UMSS | Editorial
HUMANIDADES

Juan Araos
FHCE

Actividad física y la conexión con la naturaleza: Beneficios de zumba al aire libre para adultas y adultas mayores

Ginelda Verónica Campos Mérida¹

Roman Gabriel Orozco Vargas²

Resumen

La presente investigación explora la influencia y beneficios del entorno natural en relación a la actividad física y el ejercicio, a través de las prácticas de zumba enfocándose en los aspectos físicos, psicológicos y sociales en las personas adultas y adultas mayores de la Academia Wolf Dance Studio de la ciudad de Cochabamba.

Se adoptó un enfoque cuantitativo, mediante un cuestionario estructurado con preguntas cerradas aplicado a 45 participantes adultas y adultas mayores. Los hallazgos muestran que la mayor parte de la población disfruta al practicar zumba al aire libre, debido a que disfrutan con el contacto de la naturaleza y el aire fresco. Además, los beneficios más destacados por las participantes incluyen una notable mejora en la flexibilidad, mejor estado de ánimo, y un aumento en la interacción social con otras personas.

¹ Estudiante del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, séptimo semestre, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Simón.
<https://orcid.org/0009-0000-3180-1984>
Correo electrónico: 202205215@est.umss.edu

² Estudiante del programa de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, noveno semestre, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Simón.
<https://orcid.org/0009-0001-2939-3579>
Correo electrónico: 202005924@est.umss.edu

En conclusión, la actividad física al aire libre ofrece beneficios significativos para la salud, tanto física como mental. Además, fomenta la conexión con la naturaleza y fortalece la interacción social.

Palabras clave: actividad física, adultos mayores, aire libre, zumba, naturaleza

1. Introducción

La actividad física es un componente fundamental para el bienestar integral, especialmente en mujeres adultas y adultas mayores, quienes pueden enfrentar desafíos relacionados con la movilidad, la salud mental y la interacción social a medida que envejecen. En este contexto, la práctica de ejercicio al aire libre ha ganado popularidad debido a sus múltiples beneficios, que van más allá de los obtenidos en entornos cerrados.

Entre las actividades físicas populares está la zumba que se destaca como una opción atractiva para mujeres adultas y adultas mayores, ya que combina ejercicio aeróbico con música y baile, lo que la convierte en una práctica socialmente interactiva. La zumba al aire libre no solo promueve la mejora de la condición física, sino que también refuerza la interacción social y el bienestar emocional, factores claves para mantener una buena calidad de vida en la adultez y vejez.

Los resultados obtenidos permitirán una mejor comprensión de los efectos de la zumba al aire libre en esta población, contribuyendo a la promoción de estilos de vida activos y saludables en mujeres de edades avanzadas.

Este estudio se enfoca en investigar los beneficios de la zumba al aire libre en mujeres adultas y adultas mayores que asisten a la Academia Wolf Dance Studio. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo mediante la aplicación de un cuestionario estructurado con preguntas cerradas a 45 participantes. Los datos recopilados incluyen información sobre las edades de las participantes, sus preferencias por la práctica de zumba al aire libre, y los beneficios percibidos en términos de salud física, emocional y social.

El objetivo de esta investigación es identificar y analizar los efectos de la zumba al aire libre, y las actividades en la promoción del bienestar general de las personas adultas y adultas mayores.

2. Procedimiento metodológico

En la presente investigación se realizó un estudio descriptivo transversal proporcionando una visión clara de impacto en la salud física, mental y social, sin intervenir en las variables estudiadas. Con un enfoque básico cuyo propósito es aportar al conocimiento teórico. Las personas de este estudio son adultas y adultos mayores que practican zumba al aire libre como actividad física, en el Parque Demetrio Canelas, en una cancha de futsal ubicada en la ciudad de Cochabamba, Bolivia, los días lunes, miércoles, jueves y viernes en horarios de 8:00 a 9:00 a. m.

Como procedimiento de recolección de datos, se realizaron 45 encuestas las cuales corresponden al tamaño de la muestra, cuyas características corresponden a señoras de la tercera edad en su mayoría y una proporción mínima de personas adultas cuyas edades comprenden entre 50 a 90 años, inscritas en la Academia Wolf Dance Studio.

Se diseñó un cuestionario con preguntas cerradas, facilitando tanto la cuantificación de las respuestas como la obtención de información cualitativa. El cuestionario incluye la frecuencia de asistencia a las sesiones de zumba, las motivaciones para practicar zumba y los beneficios percibidos. Las encuestas se aplicaron de manera presencial al final de las sesiones de zumba, asegurando que las participantes estuvieran en un entorno cómodo y seguro. Los datos recopilados se analizaron utilizando técnicas estadísticas descriptivas para identificar patrones y tendencias dentro de la muestra, a través del programa estadístico SPSS.

Como criterio de selección, se utilizó el muestreo de conveniencia o intencional a señoras que practican zumba como actividad física al aire libre en el Parque Demetrio Canelas.

3. Marco conceptual

3.1. Actividad física al aire libre y su conexión con la naturaleza en adultos y adultas mayores

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Actividad Física (AF) como "todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía" (2024). La expresión "actividad física" no debe confundirse con "ejercicio", que es una subcategoría de actividad física y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del

estado físico. La AF, tanto moderada como intensa, es beneficiosa para la salud (OMS, 2019). La actividad física adecuada y regular, incluida la actividad física intensiva en energía, puede reducir el riesgo de muchos trastornos no transmisibles, como presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, cáncer de colon y depresión. Otros beneficios relacionados con la actividad física incluyen una mejor salud funcional y ósea (OMS/OPS, 2020).

En el contexto del nuevo milenio, es fundamental fomentar la actividad física entre los adultos mayores, ya que reducir el sedentarismo en esta población es crucial. Los adultos de la tercera edad son particularmente vulnerables a los efectos negativos de la inactividad, lo que resalta la importancia de promover hábitos saludables en este grupo. Se considera adulto a las personas de 18 a 64 años y adulto mayor a aquellas que superan los 65 años. Según las recomendaciones de la OMS, las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, para obtener beneficios notables para la salud (OMS, 2024, p. 43).

Andrade y Pizarro (2007) señalan lo siguiente: "La AF cumple un rol fundamental en la calidad de vida del adulto mayor, permitiendo la continuidad de la fuerza y la movilidad, proporciona un sueño sin interrupciones (permitiendo dejar con facilidad las pastillas para dormir), mejora el estado de ánimo, previene algunas enfermedades y genera ambientes recreativos" (p. 3). Realizar AF trae grandes beneficios a las personas adultas y adultas mayores, ya que no solo mejora su acondicionamiento físico, sino también su salud mental, mejora su estado de ánimo evitando la depresión y les permite tener una vida social más activa.

Según los estudios revisados, realizar AF al aire libre tiene una conexión inmediata con el estado de ánimo de las personas que la practican. En la población adulta y adulta mayor, además de obtener beneficios físicos, también se observa una mejora en su salud psicológica. Reyes y Campos (2020) indican: "Realizar actividad física al aire libre en adultos disminuye los niveles de ansiedad y favorece el bienestar psicológico,

y cuando se realiza en espacios naturales genera una mayor atención dirigida y aumenta las interacciones sociales."

Al encontrarse en espacios verdes y rodeados de entornos naturales, el estado de ánimo mejora debido a las endorfinas que el cuerpo libera (hormonas de la felicidad y la emoción), lo que permite al individuo experimentar una sensación de tranquilidad, ser más activo, mejorar sus relaciones sociales y encontrarse con personas que se sienten identificadas en su mismo círculo social. Jiménez, Niñez y Coto (2013) afirman: "La calidad de vida del individuo mejora considerablemente al realizar actividad al aire libre."

3.2. Zumba como actividad física

Zumba es una especialidad del baile que se ha popularizado en los últimos años. Combina ejercicios aeróbicos con música latina como reggaetón, salsa, merengue y bachata, permitiendo que grandes grupos de personas disfruten de la actividad sin restricción de edad, y facilitando la socialización y la integración entre los participantes. Zumba es una disciplina fitness de origen colombiano, enfocada tanto en mantener un cuerpo saludable como en desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con rutinas aeróbicas (Ruiz, 2021, p. 9).

Su origen se remonta a Cali, Colombia, alrededor del año 1986, cuando el coach Alberto Pérez (Beto) improvisó una clase con música latinoamericana debido a que había olvidado su música aeróbica habitual. La clase, ejecutada con música latina colombiana y pasos improvisados, fue todo un éxito para sus alumnos, quienes se divertían enormemente. De esta manera, "Beto" junto con dos amigos registraron el nombre de "Zumba" en 2001. Desde entonces, esta especialidad de baile ha evolucionado constantemente.

En cuanto al origen del nombre "Zumba", existen varias versiones. La más aceptada, según el autor Ruiz (2021), señala que: "El video original de Beto se titulaba "Rumba", pero al notar que los anglosajones no podían pronunciar la "r", cambiaron el nombre a "Zumba" (p. 21). Otra versión sugiere que el nombre proviene del verbo "zumar" (sinónimo de vibrar), aludiendo a las vibraciones que se experimentan en todo el cuerpo al realizar los movimientos correspondientes.

4. Resultados

Los resultados del estudio revelan los diversos beneficios que la práctica de zumba al aire libre aporta a las adultas y adultos mayores. A continuación, se detallan las principales mejoras observadas en la condición física, el bienestar emocional y la socialización de las participantes, subrayando la importancia de esta actividad como una opción accesible y efectiva para promover un estilo de vida saludable en esta etapa de la vida.

Iniciando con la presentación, se consultó en inicio sobre su edad, observándose que el 62% de las mujeres encuestadas son adultas mayores, es decir tienen entre 65 y 90 años y el 38% son mujeres adultas con una edad comprendida entre 55 y 64 años. A todas las encuestadas se les preguntó sobre el motivo principal de realizar zumba al aire libre en lugar de hacer otra actividad, cuyos resultados se presentan a continuación.

Tabla 1

Motivos por los que realizan zumba al aire libre en lugar de otra Actividad Física

Motivos por los que realizan zumba al aire libre en lugar de otra Actividad Física	Edad							Total	%
	<= 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80	86 - 90		
Me divierte más	5	2	5	1	3		1	17	38%
Me gusta la combinación de baile y ejercicio	3	2	3	1	4	1		14	31%
Es más social, puedo hacerlo en grupo	1	2		1	2			6	13%
Es más cómodo y sano						1		1	2%
Me ayuda a recuperarme en vez de consumir medicamentos						1		1	2%
Por la edad				2	1			3	7%
Por salud, ya que no puedo realizar otras actividades físicas intensas.		2						2	4%
Porque me gusta la actividad física.				1				1	2%
Total	9	8	8	6	12	1	1	45	100%

Nota. Cruce de variables entre el motivo por el que realizan zumba al aire libre en lugar de otra actividad física y la edad.

En primer lugar, se observó que el 38% de las participantes (17 personas) prefieren practicar zumba en lugar de otras actividades físicas al aire libre debido a que la consideran más entretenida. Este

grupo está compuesto principalmente por personas que oscilan entre 55 y 65 años, quienes muestran una mayor motivación. Por otro lado, se identificó un considerable interés en realizar la actividad con una combinación de baile y ejercicio, representado por el 31% de las encuestadas (14 personas), donde la mayoría de las participantes se encuentran en el rango de edad de 71 a 75 años. Además, el resto de las participantes consideran que practicar zumba al aire libre es cómodo, saludable y de intensidad moderada, lo que atribuyen a la presencia de un entorno natural.

Una vez identificadas las razones por las que eligen practicar zumba en lugar de otras actividades físicas, también se les consultó sobre su principal motivo para realizarla al aire libre.

Tabla 2
Razones para realizar zumba al aire libre

Razones para realizar zumba al aire libre	Edad								Total	%
	<= 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80	86 - 90			
Disfrute del contacto con la naturaleza y el aire fresco	5	5	3	1	4	1	1	20	44%	
Me gusta el ambiente, es más estimulante	3	1	3	4	7			18	40%	
Encuentro menos intimidante o relajante que un gimnasio	1		1		1			3	7%	
Prefiero la libertad de movimiento que ofrece un espacio al aire libre		2	1					3	7%	
Porque en ambientes cerrados existen más posibilidades de contagiarse, mientras que al libre no				1				1	2%	
Total	9	8	8	6	12	1	1	45	100%	

Nota. Cruce de variables entre la razón por la que realizan zumba al aire y la edad.

En este análisis se observa que el 44 % de las participantes (20 personas) reportan que disfrutan del contacto con la naturaleza y el aire fresco en la práctica de la zumba al aire libre, resaltando la frescura que este entorno les proporciona. Este sentimiento es especialmente relevante entre mujeres adultas y adultas mayores, en el rango de edad de 55 a 60 años. Asimismo, el 40 % de las encuestadas (18 personas) considera que la práctica de la zumba al aire libre es más gratificante, siendo esta percepción más prevalente en aquellas de 70

a 75 años. El resto de las encuestadas señala que la realización de la actividad en espacios abiertos o en áreas verdes les proporciona una mayor libertad de movimiento, lo que contribuye a una experiencia más relajante en comparación con un gimnasio cerrado, además de reducir la posibilidad de contagio de enfermedades en un ambiente sin adecuada circulación de aire.

A partir de las preferencias de estas mujeres al elegir la zumba como actividad física al aire libre, se llevó a cabo una encuesta adicional para evaluar los beneficios físicos percibidos durante estas sesiones.

Tabla 3

Beneficios físicos percibidos por las participantes en las prácticas de zumba

Beneficios físicos percibidos por las participantes en las prácticas de zumba	Edad				
	<= 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75 76
Aumento de la resistencia cardiovascular	2	3		3	
Mejora en la flexibilidad y movilidad	3	3	3	2	9
Reducción de peso	2		3		3
Fortalecimiento muscular	1		2	1	2
Mejora en la reducción de la glucosa	1				

Nota. Cruce de variables entre los beneficios percibidos por las participantes durante las clases de zumba y la edad.

Se puede apreciar que el beneficio físico más valorado por las personas adultas mayores es la mejora en la flexibilidad y movilidad del cuerpo, reportado por el 49% (22 señoras), de las cuales 9 tienen entre 71 y 75 años. Esto puede estar relacionado con la prevención de caídas, la independencia en las actividades diarias y la mejora general en la calidad de vida.

La reducción de peso, aunque es menos valorada en comparación con la flexibilidad y la movilidad del cuerpo, sigue siendo significativa, con un 18% de la población señalando este beneficio. Esto indica que,

aunque la reducción de peso no es la principal preocupación para la mayoría de estas mujeres, sigue siendo un resultado importante para un grupo considerable. Este aspecto puede estar vinculado a la mejora de la salud metabólica y cardiovascular, lo que muestra que la actividad física también contribuye a la gestión del peso corporal en esta población.

Un aspecto particularmente interesante es el caso aislado de una participante que notó una reducción en sus niveles de glucosa. Aunque solo una persona reportó este beneficio, subraya la importancia de la actividad física en el control de condiciones crónicas como la diabetes. La mejora en la flexibilidad y movilidad puede ser percibida de manera más inmediata por la mayoría, pero la reducción de glucosa sugiere un impacto más profundo en la salud metabólica, mostrando que la actividad física puede tener efectos amplios y variados en la salud, incluso en personas de edades avanzadas.

Tabla 4

Beneficios psicológicos o emocionales percibidos por las participantes en las prácticas de zumba.

Beneficios psicológicos o emocionales percibidos por las participantes en las prácticas de zumba	Edad							Total	%
	<= 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80	86 - 90		
Mayor autoestima y confianza en sí mismo/a		1	1				1	3	7%
Mejor estado de ánimo general	5	1	4	3	6	1		20	44%
Mejor gestión emocional (control de emociones)		1		2	2			5	11%
Reducción del estrés	4	5	3	1	4			17	38%
Total	9	8	8	6	12	1	1	45	100%

Nota. Cruce de variables entre los beneficios psicológicos percibidos por las participantes durante las clases de zumba y la edad.

Los beneficios psicológicos o emocionales más valorados por las participantes es la mejora del estado de ánimo general, seleccionada por 20 de ellas, lo que representa el 44%. De estas, 6 están en el rango de 71 a 75 años. Este rango de edad puede enfrentar desafíos emocionales relacionados con la soledad o la pérdida de roles sociales, por lo que la actividad física, en este caso la zumba, actúa como un

medio para mejorar el estado de ánimo, proporcionar una sensación de vitalidad y recuperación de la sociabilidad.

La reducción del estrés, experimentada por el 38% de las participantes, es otro beneficio significativo, siendo más común entre 5 personas de 56 a 60 años. La zumba, al ser una actividad física divertida y social, parece ofrecer una vía efectiva para liberar tensiones y mejorar la capacidad de manejo del estrés en este grupo, que no solo es un grupo de actividad física sino de generación de lazos sociales.

Aunque solo un 7% de las participantes reporta un aumento en la autoestima y la confianza, este beneficio no debe subestimarse. El incremento en la autoestima y la confianza sugiere que la práctica regular de zumba no solo mejora el estado físico y emocional, sino que también contribuye a una mayor sensación de seguridad personal. Este aumento en la confianza puede estar relacionado con la percepción de logro y competencia, que a su vez fomenta una actitud más positiva hacia la vida y hacia uno mismo.

Tabla 5

Beneficios sociales percibidos por las participantes en las prácticas de zumba

Beneficios sociales percibidos por las participantes en las prácticas de zumba	Edad								Total	%
	<= 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80	86 - 90			
Apoyo social y motivación	2		3	1				6	13%	
Desarrollo de nuevas amistades	1	4	3		7		1	16	36%	
Interacción con otras personas	5	4	2	5	3	1		20	44%	
Sentimiento de comunidad y pertenencia	1				2			3	7%	
Total	9	8	8	6	12	1	1	45	100%	

Nota. Cruce de variables entre los beneficios sociales percibidos por las participantes durante las clases de zumba y la edad.

Los resultados de la tabla indican que la interacción con otras personas es el beneficio más destacado entre los adultos mayores, especialmente en los grupos de edad de 55 años en adelante y de 66 a 70 años. Este resultado muestra que, a medida que las personas envejecen, el contacto social se vuelve un aspecto esencial para su

bienestar general. La interacción social no solo proporciona compañía, sino que también ofrece una estructura y sentido de propósito en la vida cotidiana, aspectos que pueden disminuir con la jubilación o la reducción de responsabilidades laborales.

Aunque el desarrollo de nuevas amistades es significativo, tres de las participantes mencionaron que tienen un sentimiento de comunidad y pertenencia. Este aspecto es fundamental, ya que refuerza la integración social y puede tener efectos positivos en la salud mental, reduciendo la soledad y el aislamiento, comunes en edades avanzadas.

El sentimiento de comunidad y pertenencia, señalado por tres participantes, es un aspecto clave que refuerza la integración social. Este sentimiento va más allá de la simple interacción social, ya que implica un reconocimiento y aceptación dentro de un grupo o comunidad. La pertenencia a un grupo social no solo satisface una necesidad emocional, sino que también puede tener efectos positivos en la salud mental, al reducir la soledad y el aislamiento, problemas comunes entre los adultos mayores. La integración en una comunidad puede ofrecer apoyo emocional, y compartir intereses o actividades en común puede aumentar la calidad de vida.

5. Discusión

Los resultados de este estudio revelan que la práctica de zumba al aire libre en adultas y adultos mayores está significativamente asociada con mejoras en el bienestar físico y emocional, así como con una conexión más profunda con la naturaleza y la sociabilidad. Este hallazgo se apoya en los datos de las encuestas realizadas a la población estudiada, donde una gran mayoría de mujeres adultas mayores reportaron mejoras notables en su estado físico, particularmente en términos de flexibilidad y movilidad, lo que representó el 49% de las respuestas. Asimismo, se identificó una pérdida de peso asociada con la actividad aeróbica realizada por estas mujeres.

Desde una perspectiva psicológica, el estudio evidenció una mejora general en el estado de ánimo en un 44% de los participantes, además de una reducción del estrés en un 38%. En cuanto a los beneficios sociales, se observó una interacción positiva entre las participantes, lo que fomentó la creación de nuevas amistades y fortaleció el

sentimiento de comunidad y pertenencia. Estos hallazgos sugieren que los beneficios físicos, emocionales y sociales obtenidos a través de la práctica de Zumba al aire libre contribuyen significativamente a mejorar el estilo de vida de las personas mayores. Además, se destaca que la actividad está intrínsecamente ligada al entorno natural, lo que refuerza el impacto positivo de realizarla en parques o áreas verdes. Se puede decir que la naturaleza está estrechamente ligada a la promoción de la sociabilidad humana.

Es importante destacar que una gran parte de la población encuestada señaló que disfruta del contacto con la naturaleza y el aire fresco, considerándolo un estímulo agradable que les motiva a continuar participando en las sesiones de zumba al aire libre. Este contacto con el entorno también ha aumentado la conciencia entre las participantes, particularmente las mujeres mayores, sobre la importancia de cuidar y proteger el medio ambiente.

Estos hallazgos son congruentes con investigaciones previas que demuestran la preferencia de la población adulta por espacios verdes, atribuyen múltiples beneficios que dichos entornos ofrecen en términos de bienestar físico y psicosocial. En particular, el contacto con la naturaleza se ha vinculado no solo con un retraso en el deterioro cognitivo, sino también con el fomento de un estilo de vida más activo y saludable. Estos entornos naturales también promueven una mayor conciencia y responsabilidad en cuanto al manejo y cuidado del medio ambiente, lo que refuerza el vínculo entre los individuos y su entorno.

La evidencia presentada en este estudio sugiere que la práctica de actividades físicas en espacios verdes o al aire libre durante la vejez no solo incrementa significativamente la motivación para realizar ejercicio, sino que también impulsa la continuidad de estas actividades a largo plazo. Este compromiso sostenido con el ejercicio físico se ve facilitado por la percepción positiva del entorno natural, que actúa como un estímulo tanto consciente como inconsciente para mantener un estilo de vida activo. Además, se observa una mejora notable en la capacidad de las participantes para realizar movimientos rutinarios que, en contextos más sedentarios, podrían haberse evitado. Actividades como la jardinería, las caminatas regulares y el transporte activo de un lugar a otro se vuelven más accesibles y atractivas, contribuyendo a un

ciclo positivo de actividad física y bienestar general. Estos hallazgos resaltan que los entornos naturales son esenciales para la actividad física y el envejecimiento saludable.

En términos de implicaciones teóricas, este estudio refuerza la noción de que la actividad física en entornos naturales es un componente esencial para la mejora integral de la salud en los adultos mayores. Los hallazgos sugieren la necesidad de ampliar las teorías existentes sobre el envejecimiento saludable para incluir de manera más explícita el papel del entorno natural en el bienestar de esta población.

Desde una perspectiva práctica, los resultados subrayan la importancia de desarrollar y promover programas de ejercicio al aire libre específicamente dirigidos a adultos mayores, como clases de Zumba. Estos programas deben abordar no solo los beneficios físicos, sino también los aspectos emocionales y sociales, que son potenciados por el entorno natural. La implementación de tales programas podría aumentar significativamente la motivación y la adherencia a la actividad física, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las participantes. Además, se recomienda la inclusión de componentes educativos que sensibilicen a las participantes sobre la importancia de conservar los entornos naturales donde se desarrollan estas actividades.

Desde la perspectiva de la política pública, estos resultados destacan la importancia de que las gobernaciones y las autoridades locales integren la promoción de actividades físicas al aire libre en sus políticas de salud para adultos mayores. Esto podría implicar no sólo la creación y el mantenimiento de más espacios verdes accesibles, sino también la organización regular de actividades de ejercicio en estos entornos. Es igualmente crucial fomentar la colaboración entre los sectores de salud y medio ambiente para desarrollar estrategias que capitalicen los beneficios del ejercicio en la naturaleza como una herramienta clave en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de un envejecimiento activo.

Finalmente, la investigación futura debería profundizar en la exploración de la relación entre la duración, la frecuencia y la intensidad de la actividad física en entornos naturales y sus efectos en la salud de los adultos mayores. Sería valioso investigar cómo distintos

tipos de entornos naturales y modalidades de ejercicio influyen en los beneficios percibidos. Además, ampliar el enfoque para incluir a otras poblaciones, como personas con enfermedades crónicas o aquellas con acceso limitado a espacios verdes, podría proporcionar una base sólida para el desarrollo de políticas y prácticas más efectivas que promuevan un envejecimiento saludable y activo en una variedad de contextos.

No obstante, este estudio presenta algunas limitaciones. El tamaño de la muestra, que incluye solo 45 encuestadas, puede no ser representativo de la población general de adultas y adultas mayores en cuanto al bienestar físico y psicosocial. Sin embargo, refleja la relación entre una vejez saludable y la actividad física en diferentes entornos. Se sugiere realizar futuros estudios con muestras más amplias y diversas para obtener una comprensión más amplia.

Este estudio revela que la práctica de zumba al aire libre en adultos mayores está asociada con mejoras significativas en el bienestar físico, emocional y social. Los datos indican que las participantes experimentaron avances en flexibilidad, movilidad y reducción de peso, además de mejoras en el estado de ánimo y una disminución del estrés. La actividad también fomenta una mayor interacción social y una mayor conciencia ambiental. Estos resultados destacan la importancia de integrar actividades físicas en entornos naturales como estrategia para promover un envejecimiento saludable y activo, sugiriendo que la combinación de ejercicio y contacto con la naturaleza puede mejorar notablemente la calidad de vida en esta población.

6. Conclusiones

La práctica de zumba al aire libre en el Parque Demetrio Canelas de Cochabamba se ha revelado como una actividad altamente beneficiosa para las personas adultas y adultas mayores. En cuanto a las características de las participantes, la mayoría son mujeres adultas mayores que reportan mejoras significativas en su flexibilidad y movilidad, lo que sugiere que esta actividad física es especialmente efectiva para preservar la salud física y prevenir el deterioro funcional, factores cruciales para mantener la independencia y calidad de vida en la vejez.

Más allá de los beneficios físicos, las asistentes a las clases de zumba al aire libre experimentan mejoras sustanciales en su bienestar emocional. La reducción del estrés y la mejora en el estado de ánimo subrayan el valor del ejercicio físico como un componente esencial para la salud mental en la edad avanzada. Además, la interacción social que se genera a través de esta actividad contribuye a reducir el riesgo de aislamiento social, fomentando la creación de vínculos sociales y fortaleciendo el sentido de comunidad y pertenencia entre las participantes.

Por último, la conexión con la naturaleza, facilitada por el entorno natural del Parque Demetrio Canelas, juega un papel fundamental en la motivación y adherencia de las participantes a la práctica regular del ejercicio. Este contacto con el entorno natural no solo amplifica los beneficios físicos y emocionales, sino que también promueve una mayor conciencia sobre la importancia de conservar estos espacios verdes. Así, la zumba al aire libre se configura no sólo como una herramienta para un envejecimiento saludable y activo, sino también como un enfoque integral que combina la promoción de la salud con la sostenibilidad ambiental, fortaleciendo el vínculo entre los individuos y su entorno natural.

Referencias bibliográficas

- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor*. Apunte Programa de Diplomado Salud Pública y Salud Familiar. Universidad Austral de Chile: Osorno.
- Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). *La actividad física para el adulto mayor en el medio natural*. InterSedes, 14(27), 168-181. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). *Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor*. Ene, 14(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988348X2020000200007&script=sci_arttext&tlng=en
- Ruiz Espinel, C. E. (2021). *Zumba como Integrador Social Escolar* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://>

repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12006/5/UVDT.
EFIS_RuizEspinolCarlosEduardo_2021.pdf

WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Geneva: World Health Organization© Organización Mundial de la Salud, 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581974/>

WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. (2020). *Actividad Física*. Geneva: Pan American Health Organization© Organización Panamericana de la Salud, 2020. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. (2024). *Actividad Física*. Geneva: World Health Organization© Organización Mundial de la Salud, 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

pproved by the Guidelines Review Committee. (2024). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Geneva: World Health Organization© Organización Mundial de la Salud, 2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>