



ORIGINAL

Musical aerobic gymnastics, an alternative for quality of life in “The Leonas of the Plaza”

Gimnasia musical aeróbica, alternativa para calidad de vida en “Las Leonas de la Plaza”

Mayelin Llosa Santana¹  , Dayami Gutiérrez Vera¹ , Carlos Rafael Araujo Inastrilla¹ , Octavio Miguel Ochoa Verdecia¹ 

¹Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Facultad de Tecnología de la Salud. La Habana, Cuba.

Citar como: Llosa Santana M, Gutiérrez Vera D, Araujo Inastrilla CR, Ochoa Verdecia OM. Musical aerobic gymnastics, an alternative for quality of life in “The Leonas of. Health Leadership and Quality of Life. 2024; 3:.469. <https://doi.org/10.56294/hl2024.469>

Enviado: 07-03-2024

Revisado: 03-08-2024

Aceptado: 17-11-2024

Publicado: 18-11-2024

Editor: PhD. Prof. Neela Satheesh 

Autor para la correspondencia: Mayelin Llosa Santana 

ABSTRACT

Introduction: the World Health Organization considers health as a state in which the individual feels well mentally, physically, and socially. Well-being is related to quality of life. The Paloma project, Leonas de la Plaza, is an example of overcoming adversity through physical exercise.

Objective: to characterize the quality of life of the Leonas de la Plaza through musical aerobic gymnastics.

Method: a cross-sectional descriptive study was conducted on the quality of life in a group of people linked to the Paloma project. A sample of 97 participants was studied, selected by simple random sampling, with a reliability of 95,0 %. A questionnaire was validated based on the SF-36 and WHOQOL-BREF surveys. Quality of life was analyzed by the average score given by participants on a scale of 1 to 5 points. A decision rule was applied, classifying those with an average score between 4 and 5 as having a high quality of life, between 3 and 3,9 as medium, and less than 2,9 as low.

Results: women aged 50 to 59 years predominated (38,14 %). Most participants did not have underlying diseases (54,64 %). 57,74 % of the participants did not engage in physical activity before joining the project. 36,08 % of the participants had been involved in the project for more than three years. The average quality of life score was higher in women aged 50 to 59 years (average score of 4,88). The quality-of-life level is considered high (average score of 4,81).

Conclusions: the quality of life of the Leonas de la Plaza was characterized through musical aerobic gymnastics. Physical activity constitutes an ideal social tool for promoting the highest human values, expressed through teamwork, equality, respect, and solidarity.

Keywords: Quality of Life; Musical Aerobic Gymnastics; Physical Activity.

RESUMEN

Introducción: la Organización Mundial de la Salud considera la salud un estado en el que la persona se encuentra bien en lo mental, físico y social. El bienestar está relacionado con la calidad de vida. El proyecto Paloma, Leonas de la Plaza es un ejemplo de superación a las adversidades a través de la práctica del ejercicio físico.

Objetivo: caracterizar la calidad de vida de las Leonas de la Plaza a través de la gimnasia musical aeróbica.

Método: se realizó un estudio descriptivo transversal sobre la calidad de vida en un grupo de personas vinculadas al proyecto Paloma. Se estudió una muestra de 97 participantes elegidos por método aleatorio simple, con una confiabilidad del 95,0 %. Se validó un cuestionario basado en las encuestas SF-36 y WHOQOL-BREF. La calidad de vida se analizó mediante el promedio de la puntuación dada por los participantes en una escala de 1 a 5 puntos. Se aplicó una regla de decisión, con la que se clasificó en alto nivel de calidad de vida a los que tuvieron puntuación promedio entre 4 y 5, nivel medio entre 3 y 3,9; y nivel bajo para menos de 2,9.

Resultados: predominaron las mujeres entre los 50 y los 59 años (38,14 %). La mayoría no presenta enfermedades de base (54,64 %). El 57,74 % de las participantes no realizaba actividad física antes de incorporarse al proyecto. El 36,08 % de las participantes tenía más de tres años de vinculación al proyecto. La puntuación promedio de calidad de vida fue superior en las mujeres entre 50 y 59 años (puntuación promedio de 4,88). El nivel de calidad de vida se considera alto (puntuación promedio de 4,81).

Conclusiones: se caracterizó la calidad de vida de las Leonas de la Plaza a través de la gimnasia musical aeróbica. La actividad física constituye una herramienta social idónea para la promoción de los más altos valores humanos, que se expresan a través del trabajo en equipo, la igualdad, el respeto y el espíritu solidario.

Palabras clave: Calidad de Vida; Gimnasia Musical Aeróbica; Actividad Física.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽¹⁾ considera a la salud un estado en el que la persona se encuentra bien en los aspectos: mental, físico y social. En ese sentido, lo que se busca es que la persona se sienta sana. Es por eso que se recomienda que adopten un estilo de vida saludable.

Asimismo, el bienestar posee un alcance mayor al de la salud. La salud física, mental y emocional, ligada a la calidad de vida. También existe el bienestar económico, social, profesional o personal. Es un proceso dinámico, progresivo, que considera la educación que uno recibe y la posibilidad de acceder a los mejores servicios en salud y alimentación.⁽²⁾

Por ende, el bienestar psicológico concierne con la manera en que afrontan la vida y los retos. Se trata de un conjunto de sensaciones y percepciones que no tienen por qué estar relacionadas con la satisfacción de deseos personales o con experiencias placenteras. Sentirse bien, con los propios valores, las motivaciones y el estilo de vida.^(2,3,4,5)

El proyecto Paloma, Leonas de la plaza es un ejemplo de superación a las adversidades porque a través de la práctica del ejercicio físico contribuyen a la calidad de vida. Definida por la OMS: “[...] la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones.”⁽⁶⁾

Radican en el municipio Plaza de la Revolución. Al aire libre, dirigido por un Licenciado en Cultura Física y Recreación con más de 30 años de experiencia en la docencia. Se reúnen de lunes a viernes de 6:00pm a 8:00pm y realizan Gimnasia Musical Aerobia. El grupo es heterogéneo dividido en dos subgrupos con una edad promedio de 20 a 79 años de edad, en su mayoría mujeres.⁽⁷⁾

La actividad física está relacionada con múltiples beneficios sobre la salud y la calidad de vida y se asocia con la disminución del riesgo de padecer diversas enfermedades. El movimiento va acompañado de música con una base rítmica. La música es un medio de expresión, considerado una terapia no farmacológica que favorece el movimiento, mejora la memoria, la orientación, la interacción social y familiar.^(7,8,9,10)

La actividad física está planificada cinco veces por semana. Con la finalidad de lograr la integración grupal, mejorar la calidad de vida personal, el estado de motivación en aras de lograr un cuerpo sano y una mente sana. Se trabajan varios planos musculares distribuidos de la siguiente manera:

- Lunes: brazos, resistencia general, música con ritmo medio alto.
- Martes: tronco, abdomen, música con ritmo alto.
- Miércoles: glúteos, música con ritmo medio moderado.
- Jueves: piernas, abdomen bajo, música con ritmo alto.
- Viernes: bailoterapia, música con ritmo moderado.

Las personas que integran el proyecto, que en su mayoría prevalecen las féminas padecen algunas enfermedades. Estas son tratadas bajo la supervisión del Médico de la Atención Primaria de Salud (APS) y el profesor que dirige la actividad física. Las enfermedades que prevalecen son:

- Obesidad.
- Hipertensión Arterial.
- Diabetes Mellitus.
- Artritis/ Artrosis.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades psiquiátricas.
- Asma Bronquial.
- Alergias.

- Epilepsia.
- Lupus.

La persona interesada en realizar los ejercicios, antes de incorporarse debe traer un resumen de historia clínica del padecimiento que posee. El profesor luego de analizar la historia es el encargado de monitorear el tipo de actividad física que puede ejecutar cada cual, por ende, hay una atención individualizada.

Los ejercicios responden a distintos niveles: grupal, integración motora, sensitivo-motora, afectivo-motora y cognitivo-motora, y con un tipo de movimiento asociado. Tributa a la recuperación de la calidad del sueño, reduce el estado de ansiedad y promueve una disminución de la sintomatología y una mayor autonomía, lo cual propicia un aumento de la calidad de vida.

La actividad física constituye una herramienta social idónea para la promoción de los más altos valores humanos, que se expresan a través del trabajo en equipo, la igualdad, el respeto y el espíritu solidario.^(3,11,12,13) Por lo planteado con anterioridad los autores se comprometen con caracterizar la calidad de vida de las Leonas de la Plaza a través de la gimnasia musical aeróbica.

MÉTODO

Se realizó un estudio descriptivo transversal sobre la calidad de vida en un grupo de personas vinculadas al proyecto Paloma, “Leonas de la plaza” que promueve la actividad física y deportiva para la salud física y mental. El estudio se realizó en el año 2023.

El universo abarcó un total de 130 participantes que asisten a los ejercicios con regularidad. De ellos se estudió una muestra de 97 elegidos por método aleatorio simple, con una confiabilidad del 95 %.

Las variables del estudio fueron:

- Género (según la autopercepción de los participantes).
- Edad (en años).
- Ocupación (ama de casa, trabajadora por cuenta propia, profesional, obrera, técnico, jubilada).
- Presencia de enfermedades de base (sí, no).
- Realización de actividad física antes de la incorporación al proyecto (sí, no).
- Tiempo de vinculación al proyecto (menos de un año, entre 1 y 3 años, más de 3 años).
- Calidad de vida (alta, media, baja).
- Dimensiones de la calidad de vida (motivacional, bienestar físico, bienestar emocional, bienestar social).

Para la recolección de datos se validó un cuestionario basado en las encuestas SF-36 (2021) y WHOQOL-BREF (2021) adaptado a las características del presente estudio. Los datos de las variables calidad de vida y las respectivas dimensiones fueron captados por una escala Likert de cinco categorías (En total acuerdo, De acuerdo, Neutral, En desacuerdo, En total desacuerdo). Se aplicó mediante la herramienta online TypeForms (<https://www.typeform.com/es/>).

Al evaluar los resultados del cuestionario, se asignó un valor numérico a cada opción de respuesta. Luego, se calculó el promedio de las respuestas para cada dimensión, y del total de dimensiones para obtener la calidad de vida en general.

Se aplicó una regla de decisión para determinar el nivel de calidad de vida según la puntuación promedio obtenida:

- Alto: promedio de 4 a 5.
- Medio: promedio de 3 a 3,9.
- Bajo: promedio de 1 a 2,9.

El resto de las variables fueron analizadas mediante frecuencias absolutas y porcentajes. El procesamiento de los datos y la visualización se realizó con apoyo de los softwares Microsoft Excel y IBM SPSS Statistics 25.

Se obtuvo consentimiento informado de los participantes del estudio. El tratamiento de la información se realizó bajo el principio del anonimato. Se cumplieron los criterios de la Declaración de los Derechos Humanos y la Declaración de Helsinki.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del estudio permitieron conocer que el 100,00 % de los individuos encuestados eran del género femenino. Con predominio de las personas en el grupo de edad entre los 50 y los 59 años (38,14 %), seguido del grupo de entre 40 y 49 años (22,67 %) (tabla 1).

En relación a la ocupación, la más frecuente fueron las profesionales el 42,26 % de la población en estudio y de menor frecuencia fueron las jubiladas (3,09 %). El 54,64 % de las participantes en la investigación no presenta enfermedades de base. El 57,74 % de las participantes no realizaba actividad física antes de incorporarse al proyecto. (tabla 1).

Tabla 1. Características demográficas de los participantes del estudio

Variable	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Género		
Femenino	97	100,00
Masculino	0	0,00
Grupos de edad		
20 - 29 años	4	4,12
30 - 39 años	18	18,55
40 - 49 años	22	22,67
50 - 59 años	37	38,14
60 - 69 años	16	16,49
Ocupación		
Ama de casa	13	13,40
Trabajadora por cuenta propia	7	7,21
Profesional	41	42,26
Obrera	8	8,24
Técnico	25	25,77
Jubilada	3	3,09
Presenta enfermedades de base		
Sí	44	45,36
No	53	54,64
Realizaba actividad física antes de incorporarse al proyecto		
No	56	57,74
Sí	41	42,26

Los resultados obtenidos en relación al género concuerdan con los hallazgos de un estudio realizado en Uruguay,⁽¹⁴⁾ el 100 % de las que asisten al gimnasio del barrio popular de Montevideo que practican aeróbica y zumba, son del género femenino. En el gimnasio constituye según exponen una importante red social de mujeres la mayoría madres y trabajadoras pertenecientes a “clases populares.”

Sin embargo, los resultados del estudio no coinciden al exponer que las mujeres que asisten al gimnasio que practican aeróbica y zumba predominan las del grupo de edad 35 y los 50 años. Unas pocas con trabajos formales (vinculados a la gastronomía, a cuidado de enfermos y atención al cliente en supermercados y farmacias). La mayoría sin educación secundaria completa y muy pocas con experiencias universitarias.⁽¹⁴⁾

En el estudio de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno⁽¹⁵⁾ 24 trabajadoras administrativas laboran en los cargos de secretarías de decanato, direcciones de departamento, de estudio y de investigación; a quienes se les aplicó el programa de aeróbica en el estrés laboral. El grado de incidencia antes del experimento el 25 % tenía un estrés normal, el 34 % leve, 31 % moderado y 10 % grave.

Luego disminuyeron los síntomas fisiológicos y psicológicos. El 38 % normal, 39 % leve, 17 % moderado y 6 % grave. Lo cual demuestra la efectividad del programa. La práctica permanente mejora las actividades laborales y la salud integral del trabajador universitario. Se confirma que los ejercicios aeróbicos programados contribuyen a la condición física, fisiológica y de la salud en general. Lo cual coincide con los resultados obtenidos en el trabajo.

Varios autores afirman que realizar ejercicios físicos mejora la salud. Existe una asociación positiva entre el aumento de la actividad física, los hábitos saludables para prevenir enfermedades y adquirir un estilo de vida saludable.^(17,18,19,20,21)

Abrir nuevas formas de entrenamiento con música y una progresión metodológica de pasos de baile al ritmo de la melodía, proporcionan una mayor motivación a las personas que lo practican. Esta alternativa es efectiva en las clases de ejercicios físicos a través de la unión de pasos de danza en tapiz rodante.^(22,23,24,25)

En una investigación sobre bailoterapia se expuso que, en una población de 226 personas, el 100 % de los encuestados manifestaron conocer los beneficios que la actividad proporciona para mantener la salud física, mental y emocional. Por otro lado, el 50 % realizaba bailoterapia, 20 % caminaba, 15 % practicaban atletismo, 13 % otras actividades y la menor proporción hacían yoga.⁽²⁶⁾

Además, el 94 % manifestó realizar una hora de actividad física, el 3 % hora y media y el 2 % 30 minutos,

el 100 % de los participantes reveló que los ejercicios aeróbicos fortalecen el corazón. La práctica del ejercicio cardiovascular (bailoterapia) es importante y beneficioso ante el COVID 19 pues mejora el sistema inmunológico, la resistencia cardiovascular, las situaciones de estrés, ansiedad o depresión, favorece una vida plena y saludable.

En el presente estudio el 36,08 % de las participantes tenía más de tres años de vinculación al proyecto. El grupo de menor frecuencia fue el de menos de un año. Para cada uno de los grupos, la puntuación promedio de calidad de vida fue superior a los cuatro puntos, por lo que de manera general se puede considerar un nivel alto (tabla 2).

Tabla 2. Distribución de participantes según el tiempo de vinculación al proyecto y el nivel de calidad de vida

Tiempo de vinculación al proyecto	Cantidad de participantes		Puntuación de calidad de vida (promedio)	Nivel de calidad de vida
	No.	%		
Menos de un año	28	28,56	4,79	Alto
Entre 1 y 3 años	34	35,05	4,89	Alto
Más de 3 años	35	36,08	4,75	Alto
Total general	97	100	4,81	Alto

En la distribución por grupos de edad, la media de puntuación de la calidad de vida fue superior en las mujeres entre 50 y 59 años (4,88). Los grupos de 30 a 39 y 60 a 69 años fueron los del promedio más bajo (4,74). En todos los casos el nivel de calidad de vida se considera alto (figura 1).

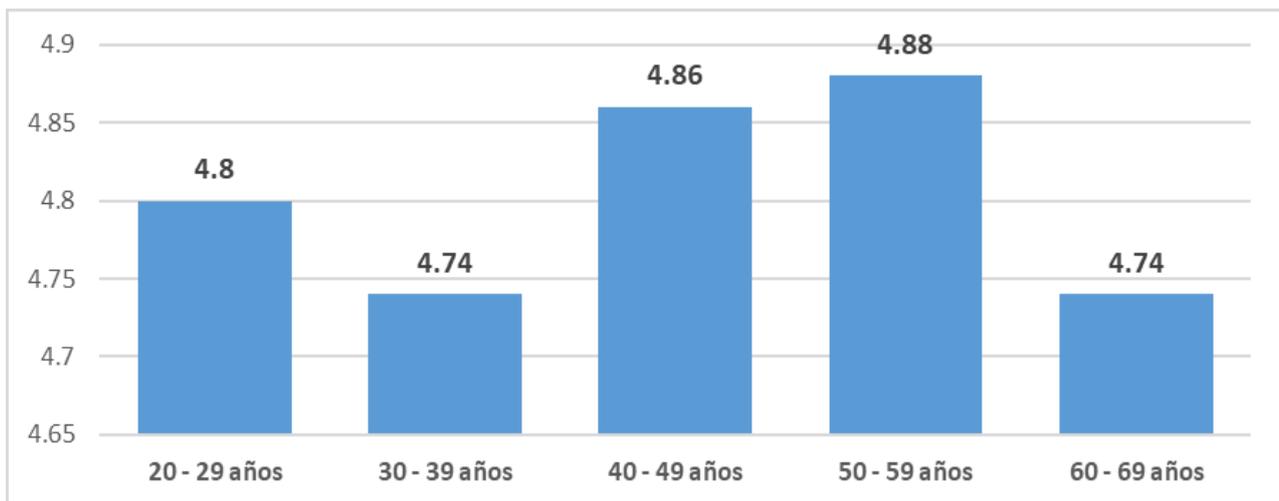


Figura 1. Promedio del nivel de calidad de vida según grupos de edad

En la distribución por dimensiones, se pudo apreciar que el proyecto ha tenido mayores resultados en la calidad de vida de las personas en cuanto al bienestar físico. Donde la calidad de vida fue alta en el 100,00 % de las participantes (figura 2).

El estudio realizado por Cuenca-Zambrano⁽²⁷⁾ demostró la importancia y la relación que existe entre calidad de vida y condición física. Evidencia un marco contextual que detalló que el entrenamiento deportivo planificado y personalizado de acuerdo a las diferentes necesidades poblacionales existentes en la comunidad, al combinar con el aeróbico mejora la calidad de vida y condición física.

Otros estudios afirman que la actividad física mejora las capacidades físicas y disminuye las tensiones en las mujeres. Eleva el estilo de vida en este sector poblacional, la gimnasia aeróbica y la bailoterapia; con música retro (70-80-90s) y contemporánea, mejora la expresión corporal.^(27,28)

La preparación física: Cardio Hit y preparación física - Musculación, refieren que la práctica de aerobios con música permite a los practicantes adquirir los nuevos hábitos de vida saludable que aportaron al bienestar físico, psicológico y social. De manera integral realizar actividades dinámicas, dieron un impacto para la mejoría de la calidad de vida de los participantes y familias.^(27,28)

En la investigación se apreció nivel medio en el 2,06 % de las participantes en las dimensiones bienestar emocional y bienestar social. El nivel bajo de calidad de vida solo se observó en la dimensión bienestar social en el 1,03 % de las participantes (figura 2).

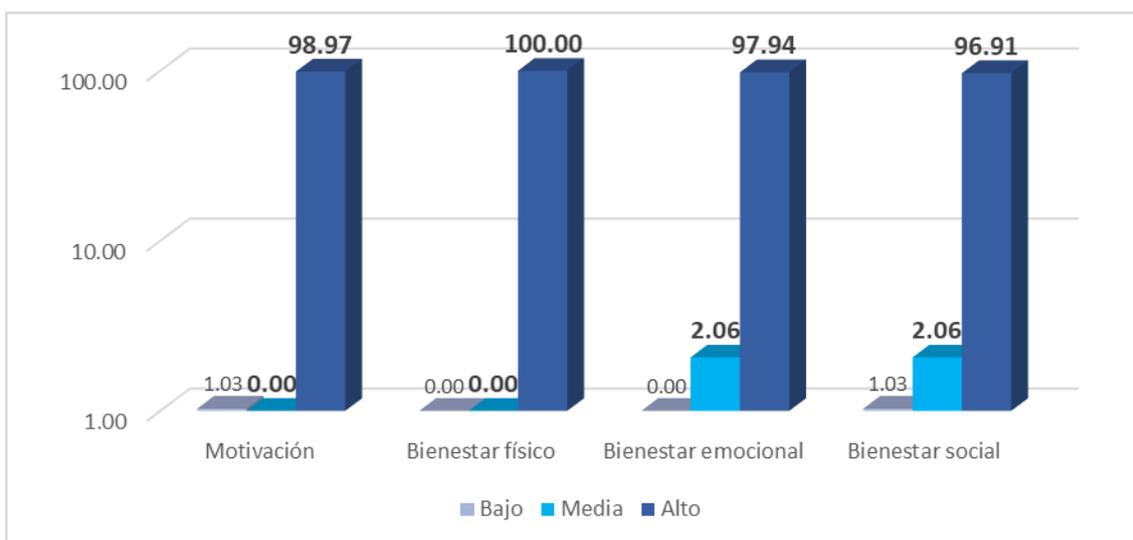


Figura 2. Frecuencia del nivel de calidad de vida según dimensiones

Por otro lado, la música proporciona beneficios ergogénicos, psicológicos y fisiológicos.⁽²⁷⁾ Asimismo, puede ser útil en los gimnasios porque tiene más probabilidades de seleccionar estrategias de atención disociativas, alarga o tolera una carga de ejercicio a alta intensidad.

Los ejercicios físicos con música en particular, tienen un sentido de resistencia y de “huida” de los espacios domésticos, de cuidado y crianza. También una fuerte apropiación de cuidado y de la propia consideración de autonomía. Una especie de “empoderamiento físico” donde las mujeres salen para un lugar propio, ajeno a la presencia masculina inmersas en un relato de autosuperación.^(20,22,27,28)

La comunidad es el espacio social, considerado el escenario fundamental para el desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativas en función de favorecer las necesidades de los miembros.^(19,29,30) En este sentido el resultado expuesto por varios autores concuerda con los del presente estudio.

En la mezcla de aeróbico con música, se aporta varios beneficios entre los que se destacan:

- Mejora la capacidad participativa y de compartir, la sensación de bienestar, el aspecto corporal, la explotación de los recursos del cuerpo. La realización personal, el desafío, mejora la calidad del sueño, de reposo, el humor, regenera y libera energía. Reflexiona sobre los problemas, los resuelve y controla el peso.
- Contribuye a la disminución de la presión arterial, elimina posturas sedentarias, ayuda a la obtención de una mayor flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio. Aumenta el bienestar físico y mental.
- Combate la depresión y el insomnio, reduce el consumo de medicamentos, olvida tensiones o situaciones conflictivas.
- Ayuda a elevar la autoestima. Desarrolla la confianza en sí mismo, de las emociones, controla el estrés por medio de la relajación, la voluntad, estimula la circulación de la sangre y aumenta el contenido de oxígeno.

La Gimnasia Aérobica incide en el desarrollo integral. Es una disciplina que colabora en los diferentes aspectos: ritmo, fuerza, coordinación, psicomotricidad. Además, es un medio que promueve el esfuerzo, el compañerismo, el trabajo en equipo, la responsabilidad. Ella permite la participación de los interesados en practicarla. Favorece en la educación inclusiva, supera las barreras que existen y que deben eliminarse.^(31,32,33)

CONCLUSIONES

Se caracterizó la calidad de vida de las Leonas de la Plaza a través de la gimnasia musical aeróbica. La actividad física constituye una herramienta social idónea para la promoción de los más altos valores humanos, que se expresan a través del trabajo en equipo, la igualdad, el respeto y el espíritu solidario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hurtado-Hoyo E, Losardo RJ, Bianchi RI. Salud plena e integral: Un concepto más amplio de salud. Revista de la Asociación Médica Argentina. 2021;134(1).

2. Altamirano-Quevedo C, Castillo-Viera E, Rodríguez-Pascual I. Biodanza: Revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. Retos. 2021;39:844-848.

3. Posso-Pacheco RJ. Transformación social del bienestar humano: Una reflexión de la práctica deportiva. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*. 2022;1(3).

4. Dulcey-Sarmiento LA, Theran-Leon JS, Cabrera-Peña V, Parales-Strauch RG, Blanco-Pimiento EC, Ciliberti-Artavia MP. PAFIYAMA, descripción de una nueva entidad clínica en atletas de edad media y sus repercusiones a largo plazo. *Rev. Cienc. Med. Vida [Internet]*. 14 de agosto de 2023 [citado 19 de enero de 2025];1(1-3):e013. Disponible en: <https://editorial.udv.edu.gt/index.php/RCMV/article/view/40>

5. Ríos Martínez KM, Arroyo Cruz FJ, Miranda Flores C, Coerdero Díaz L, León López LÁ. Bienestar psicológico en el personal de salud durante la pandemia de SARS COV-2. *Rev. Cub. Tecnol. Salud. [Internet]*. 2023 [citado 18 Ene 2025];14(1). Disponible en: <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/3984>

6. Rodríguez-Torres AF, García-Gaibor JA, Luje-Pozo DI. Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 2020;11(63).

7. Llosa-Santana M. Música y Rehabilitación. I Seminario Internacional de Actividad Física y Terapéutica - Azuero Panamá 2023.

8. Blanco-Ornelas JR, Rangel-Ledezma YS, Jurado-García PJ, Aguirre-Vásquez SI, Contreras MO, Benavides-Pando EV, Blanco-Vega H. Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*. 2023;47:720-728.

9. García Navarro Z, López Adán D, Morales Perdomo M. Un pensamiento pedagógico para identificar el ejercicio físico en la Atención Primaria de Salud. *Rev. Cub. Tecnol. Salud. [Internet]*. 2014 [citado 18 Ene 2025];5(4). Disponible en: <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/374>

10. Rúa Hernández Ed, Silva Jiménez E, Rúa Hernández N. El ejercicio físico, una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor sedentario. *Rev. Cub. Tecnol. Salud. [Internet]*. 2012 [citado 18 Ene 2025];3(3). Disponible en: <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/68>

11. Asencios Ramos EE, Landa Veliz AX, Zarate Ruiz GE, Meneses Claudio BA. Quality of Health Services and User Satisfaction in a Health Center in North Lima, Lima - 2023. *Health Leadership and Quality of Life [Internet]*. 2022 Oct. 6 [citado 2025 Jan. 19];1:12. Available from: <https://hl.ageditor.ar/index.php/hl/article/view/10>

12. Mesa Trujillo D, Zayas Argos C de la C, Verona Izquierdo AI, García Mesa I, López Zamora A. Characterization of functional capacity in the elderly. *Interdisciplinary Rehabilitation [Internet]*. 2022 Nov. 19 [citado 2025 Jan. 19];2:17. Available from: <https://ri.ageditor.ar/index.php/ri/article/view/56>

13. Mendoza Rivas L, Armenta Alcocer IL. Effects of rehabilitative exercise on quality of life in patients with fibromyalgia. *Clinical trials review. Interdisciplinary [Internet]*. 2022 Dec. 4 [citado 2025 Jan. 19];2:23. Available from: <https://ri.ageditor.ar/index.php/ri/article/view/53>

14. Kalfoss MH, Reidunsdatter RJ, Klöckner CA, Nilsen M. Validación del WHOQOL-Bref: Propiedades psicométricas y datos normativos para la población general noruega. *Resultados de Salud y Calidad de Vida*. 2021;19(1), 1-12.

15. Mamani Quispe NE. Programa de aeróbicos en el estrés laboral para administrativos en la UNA-PUNO. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado*. 2021;10(2):129-145. <https://doi.org/10.26788/riepg.v10i2.2712>

16. Auza-Santivañez JC, Condori-Villca N, Oberson Santander I, Tecuatl Gómez LM, Mamani Manzaneda LP, Condo-Gutierrez AR, et al. Improvements in functionality and quality of life after aquatic therapy in stroke survivors. *AG Salud [Internet]*. 2023 Oct. 16 [citado 2025 Jan. 19];1:15. Available from: <https://agsalud.ageditor.org/index.php/agsalud/article/view/18>

17. Roque C, Castelo Branco T, Filgueiras A. Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de COVID-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2020;40:e243726. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>

18. Sima RM, Pleş L, Socea B, Sklavounos P, Negoii I, Stănescu AD, et al. Evaluación del cuestionario SF-36 para evaluar la calidad de vida de pacientes con endometriosis en tratamiento: Una revisión sistemática y un metanálisis. *Medicina Experimental y Terapéutica*. 2021;22(5):1-14.
19. Villalobos FH. Psicología y salud mental, los retos que nos ha develado el COVID-19. En: Molina N, editor. *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos post-cuarentena en Colombia*. Bogotá: ASCOFAPSI; 2020. p. 1-14.
20. San Martín-Barra C, Rojas-Zepeda C, Sáez-Delgado F. Effects of physical activity on healthy brain aging. Systematic review. *Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]*. 2023 Jun 7 [cited 2025 Jan 19];3:415. Available from: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/492>
21. Moya TE, Sánchez Zurita MA. Life habits of overweight and obesity in the pandemic period by COVID-19. *Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]*. 2022 Oct 23 [cited 2025 Jan 19];2:85. Available from: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/165>
22. Palma León P, Velasco Mérida R, Calvo Lluch Á. Progresión metodológica con soporte musical para un nuevo sistema de actividad física en tapiz rodante en adultos: Cinta dance. Estudio de caso. *Retos*. 2022;45.
23. Ariño-Mateo E, García-Carretero J, Alonso-Rodríguez I, Olmos-Raya E. Gamified Physical Exercise and Mental Health. *Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]*. 2024 Jan 1 [cited 2025 Jan 19];4:1063. Available from: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/726>
24. La Rosa-Longobardi C, Asencios-Trujillo L, Asencios-Trujillo L, Gallegos-Espinoza D, Piñas-Rivera L, Matta-Solis H. Quality of Life in the Administrative workers of the education of a UGEL in North Lima. *Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]*. 2023 Feb 26 [cited 2025 Jan 19];3:560. Available from: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/341>
25. La Rosa-Longobardi C, Asencios-Trujillo L, Asencios-Trujillo L, Gallegos-Espinoza D, Piñas-Rivera L, Matta-Solis H. Quality of Life in Hypertensive University students Attending a Health Facility for Care in North Lima. *Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]*. 2023 Oct 24 [cited 2025 Jan 19];3:558. Available from: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/243>
26. Palacios Valeria D. Descripción del efecto del ejercicio cardiovascular en pandemia COVID-19, en grupos de bailoterapia de la ciudad de Tulcán. Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería. Ambato: Universidad Regional Autónoma de Los Andes; 2021.
27. Cuenca Zambrano J. Beneficios de la práctica de ejercicios aeróbicos de intervalo en las mujeres adultas entre 25/40 años de la Academia Danza Glam. Proyecto de investigación y desarrollo previo a la obtención del título de Máster en Entrenamiento Deportivo. Milagro: Universidad Estatal de Milagro; 2023.
28. Castro Molano CS. Propuesta didáctica de educación física para mejorar la calidad de vida en adultos mayores de 60 a 65 años durante la pandemia. Proyecto de investigación para obtener el título de Licenciada en Educación Física con énfasis en Recreación y Deporte. Bogotá: Universidad Libre de Colombia; 2021.
29. Aguirre Loaiza H, Arenas J, Barbosa Granados S, Herrera L. Psicología de la actividad física y el deporte: Tendencias, retos y oportunidades antes y después del COVID-19. En: Molina N, editor. *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos post-cuarentena en Colombia*. Bogotá: ASCOFAPSI; 2020. p. 1-14.
30. Cañet García MA. Ejercicios para el desacondicionamiento físico en las mujeres trabajadoras. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Hologin: Facultad de Cultura Física y Deportes; 2022.
31. Corres Álvarez N. Gimnasia para todos y todas. Trabajo Fin de Grado. Bilbao: Universidad del País Vasco; 2020.
32. Barrios D. Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: Una exploración después de la primera etapa. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*. 2020;15(3).
33. Blanco-Ornelas JR, Rangel-Ledezma YS, Jurado-García PJ, Aguirre-Vásquez SI, Contreras MO, Benavides-Pando EV, et al. Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*. 2023;47:720-728.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Mayelin Llosa Santana.

Curación de datos: Dayami Gutiérrez Vera, Carlos Rafael Araujo Inastrilla.

Análisis formal: Mayelin Llosa Santana, Dayami Gutiérrez Vera, Carlos Rafael Araujo Inastrilla.

Adquisición de fondos: Carlos Rafael Araujo Inastrilla.

Investigación: Mayelin Llosa Santana, Dayami Gutiérrez Vera, Carlos Rafael Araujo Inastrilla, Octavio Miguel Ochoa Verdecia.

Metodología: Mayelin Llosa Santana, Dayami Gutiérrez Vera, Carlos Rafael Araujo Inastrilla, Octavio Miguel Ochoa Verdecia.

Administración del proyecto: Mayelin Llosa Santana.

Recursos: Dayami Gutiérrez Vera.

Software: Carlos Rafael Araujo Inastrilla.

Supervisión: Mayelin Llosa Santana, Dayami Gutiérrez Vera, Octavio Miguel Ochoa Verdecia.

Validación: Mayelin Llosa Santana, Dayami Gutiérrez Vera.

Visualización: Carlos Rafael Araujo Inastrilla.

Redacción - borrador original: Mayelin Llosa Santana, Carlos Rafael Araujo Inastrilla.

Redacción - revisión y edición: Mayelin Llosa Santana, Dayami Gutiérrez Vera, Octavio Miguel Ochoa Verdecia.