

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 13

2026

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Editora en Jefe:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Ph.D. Javier Fernández-Rio



## Revisión

Zumba Fitness for the Improvement of Quality of Life in Young Adults: A Systematic Review

La Zumba Fitness para el mejoramiento de la calidad de vida en adultos jóvenes: Revisión Sistemática

Anthony Segundo Rivadeneira Espinoza<sup>1</sup>

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0004-6012-2744>

Universidad Central del Ecuador. Quito.Ecuador<sup>1</sup>

**Autor de correspondencia**

espinozanthonyuce@gmail.com

**Recibido:**

**Aceptado:** 13-11-2025

**Disponible en línea:** 15-01-2026



### **Abstract**

Zumba Fitness as a class-based activity is significant because it nurtures young adults across various dimensions. Managing daily life in the family, at work, and in social settings represents a real challenge for young adults. Zumba Fitness, through its rhythms and movements, is a physical exercise program — it contributes to emotional well-being and enhances social interactions. better quality of life. Therefore, the aim of this study was to analyze the impact of Zumba Fitness on improving quality of life in terms of physical, mental, and social health. This research was conducted using the PRISMA methodology as a systematic review. Using this approach, the authors reviewed documents available in Redalyc, Dialnet, Scielo, Google Scholar and Semantic Scholar. The review included articles published in English and Spanish between 2019 and 2024, of which 16 articles helped us in the research. The findings confirm that practicing Zumba Fitness has a positive impact on increasing self-esteem, improving physical condition, and enhancing quality of life. It also shows clear benefits for the emotional well-being of young adults and others who participate in this activity.

**Keywords:** Zumba Fitness; quality of life; young adults; systematic review

### **Resumen**

La Zumba Fitness como actividad de clase es importante porque nutre en sus diferentes dimensiones a un joven adulto. Abordar el día a día en familia, en el trabajo y en lo social para un joven adulto es un verdadero desafío. Zumba Fitness a través de sus ritmos y movimientos es un programa que propone el ejercicio, también ayuda a mejorar el estado emocional y las relaciones sociales, que incrementa la calidad de vida. En consecuencia, el objetivo de este trabajo fue analizar el impacto de la Zumba Fitness en la mejora de la calidad de vida. El trabajo se realizó utilizando la metodología PRISMA como método de revisión sistemática. Con estos métodos, los autores estudiaron documentos en las bases de datos Redalyc, Dialnet, SciELO, Google Scholar y Semantic Scholar, abarcando documentos en inglés y español publicados entre 2019 y 2024, de los cuales 16 artículos nos ayudaron en la investigación. Se concluye que la práctica de esta actividad tiene un impacto positivo en el aumento de la autoestima, la mejora del estado físico y el fortalecimiento de la calidad de vida, demostrando beneficios en el bienestar emocional de los adultos jóvenes y también de las personas que se integran a esta actividad.

**Palabras clave:** Zumba Fitness; calidad de vida; adultos jóvenes; revisión sistemática.

### **Introducción**

En la actualidad las personas tienen un estilo de vida sedentario, lo que causa un incremento de enfermedades como el estrés, mala alimentación y el ocio, lo que es un reto para la salud especialmente para los adultos jóvenes. Pero hay muchas alternativas para la mejora de la condición física y para la prevención de enfermedades emocionales y sociales como la zumba fitness

La Zumba Fitness implica un programa de ejercicios que intercala baile con ritmos de música latina e internacional (Rosen, 2024). De esta manera, se convierte en un ejercicio en forma de danza creativa que beneficia el bienestar físico, psicológico y social. Esta actividad recreativa

dinámica no solo contribuye a la aptitud cardiovascular. Sino que también fomenta la integración social y anima comportamientos de estilo de vida saludables (Barranco-Ruiz, 2020).

La calidad de vida como la manera en que el individuo percibe su vida, el lugar que ocupa en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la relación con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones, todo ello permeado por las actividades diarias, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales (Cardona, 2014).

La calidad de vida es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, condiciones de salud – enfermedad, ya sea en forma individual y social. (Galvan, 2023) Uno de los factores que más perjudica la calidad de vida es la adicción, que prevalece en jóvenes del sexo masculino policonsumidores, en los que los factores de riesgo desempeñaron un papel determinante en el uso y abuso de drogas legales e ilegales, lo que genera el deterioro de su calidad de vida (Rosales, 2019).

Es crucial destacar el hallazgo de varios estudios que indican que esta población ha estado sometida a altos niveles de estrés y depresión, lo que contribuye a una salud deficiente (Asian, 2020). Según la Organización Mundial de la Salud (2022), se recomienda realizar entre 150 y 300 minutos de ejercicio físico semanalmente; sin embargo, la mayoría de los jóvenes no alcanzan esa cantidad de práctica. Esto pone a la población en riesgo de sufrir enfermedades y deterioro de la salud mental. En este contexto, la zumba fitness, por su accesibilidad, la facilidad para unirse y los costos razonables de la práctica del ejercicio, surge como una opción viable. De igual forma, la Zumba Fitness también puede ser una forma de ejercicio eficiente para aumentar la capacidad aeróbica. Existe escasa literatura que detalle sus impactos positivos en la fuerza muscular y la flexibilidad (Barbara Vendramin, 2016).

Investigaciones previas han mostrado que participar en tales prácticas mejora la salud en general y, al mismo tiempo, disminuyen los problemas de estrés y de autoestima. Lo que tiene valor en las dimensiones personales, sociales y laborales de los jóvenes adultos. (Mansi Pawar, 2023). De este modo, la zumba fitness parece ser una estrategia integral orientada a mejorar el bienestar físico, emocional y social, y a fomentar entre la gente la práctica de estilos de vida más saludables y hardware social en un contexto grupal. A pesar de que las investigaciones muestran su valor como ejercicio en diferentes grupos de edad y población, hay una escasa comprensión sobre su impacto en los jóvenes adultos. Por lo tanto, es necesario sistematizar la evidencia científica existente a fin de reforzar los aportes de la misma en la mejora de la calidad de vida del público objetivo.

Actualmente los jóvenes adultos tienen problemas como la autoestima bajo, problemas al socializar, enfermedades y estado físico malo, para esto nos hacemos una pregunta la cual es ¿Cómo influye la Zumba Fitness en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos jóvenes? por ello, esta revisión sistemática tiene como objetivo analizar el impacto de la zumba fitness en la calidad de vida de los jóvenes adultos, la cual beneficiará a profesionales de la salud y

educadores, la zumba es una de las tendencias de fitness más agradables y versátiles (Rosen, 2024), al mezclar ejercicio con música y baile. Por esta razón, las actividades basadas en la danza que combinan movimiento físico y un desafío cognitivo pueden ayudar a mitigar el declive cognitivo relacionado con la edad, con cada vuelta y paso también se ejercita el cerebro. (Kulkarni, 2025)

### **Metodología**

Para esta revisión sistemática, se empleó el enfoque PRISMA, utilizando recursos bibliográficos de bases de datos como Redalyc, Dialnet y SciELO, Google Scholar y Semantic Scholar. La revisión se realizó entre febrero y junio de 2025, se centró en artículos publicados entre 2019 y 2024 en español e inglés. Los estudios sobre Zumba Fitness y calidad de vida fueron analizados mediante los operadores booleanos “y”, “o” y las frases clave “zumba fitness”, “calidad de vida” y “adultos jóvenes”. Asimismo, se revisaron y definieron los criterios de exclusión e inclusión aplicados durante el proceso de búsqueda, los cuales se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1

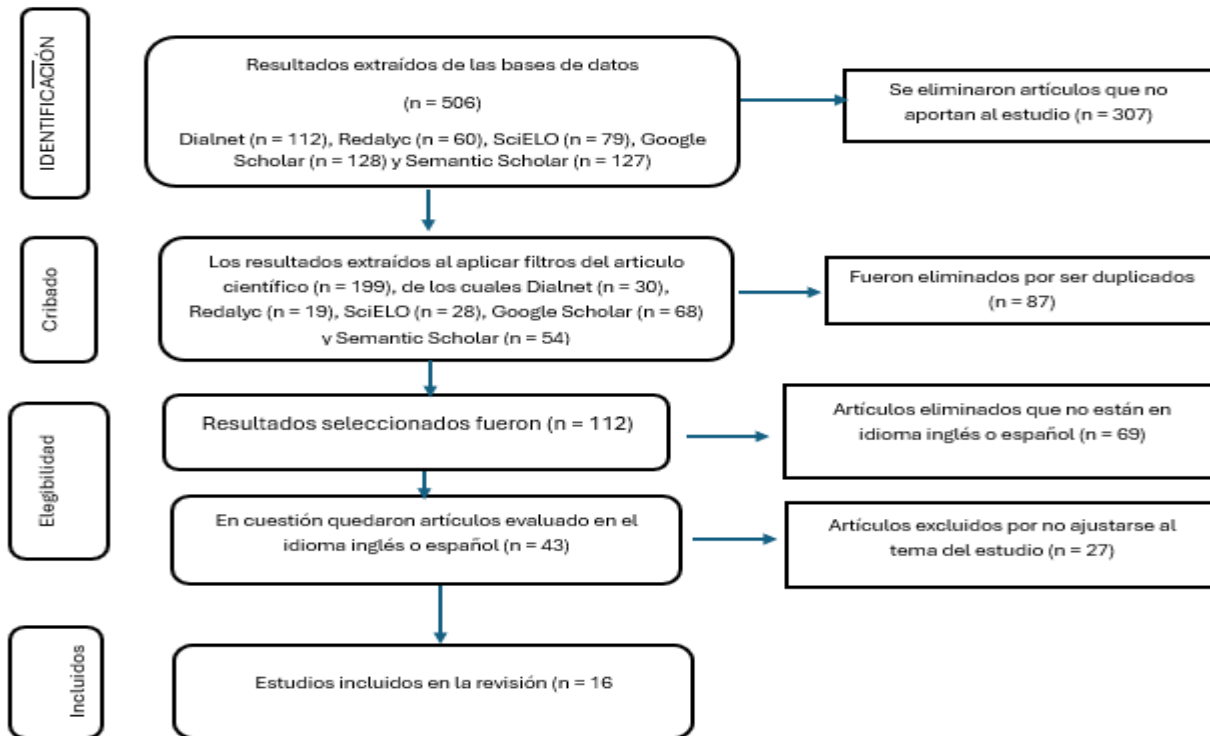
*Tabla de criterios de inclusión y exclusión*

<b>Criterio de inclusión</b>	<b>Criterio de exclusión</b>
Artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros.	Documentos como periódicos, editorial, corrección, noticias.
Documentos publicados desde el 2019 hasta el 2024.	Artículos que no estén dentro del tiempo establecido.
Estudios publicados en español e inglés.	Idiomas distintos del español e inglés.
Investigaciones que contengan la zumba fitness y calidad de vida.	Investigaciones que no contengan información del objeto de estudio.
Documentos completos.	Documentos con disponibilidad de solo resumen.

En la tabla 1 se observan parámetros para el tratamiento de los documentos de los cuales se sometieron a distintos criterios propuestos en la tabla que ayudarán a la eliminación de documentos que no aporten a la investigación y seleccionar aquellos que contengan la relevancia para la elaboración del artículo tal como está en la tabla 1.

Figura 1

*Diagrama de flujo de proceso de selección bibliográfica*



Durante la etapa de identificación se hallaron 506 estudios en total, de los cuales: Dialnet (n = 112), Redalyc (n = 60), SciELO (n = 79), Google Scholar (n = 128) y Semantic Scholar (n = 127) y se eliminaron artículos que no aportan al estudio (n = 307), después de la fase de cribado, los resultados extraídos al aplicar filtros del artículo científico (n = 199), de los cuales Dialnet (n = 30), Redalyc (n = 19), SciELO (n = 28), Google Scholar (n = 68) y Semantic Scholar (n = 54), también fueron eliminados por ser duplicados (n = 87), en la etapa de elegibilidad los resultados seleccionados fueron (n = 112), sin embargo fueron eliminados estudios por estar publicados en otro idioma diferente al inglés o español (n = 69), en cuestión quedaron artículos evaluado en el idioma inglés o español (n = 43), igualmente se eliminaron artículos por no ajustarse al tema del estudio (n = 27), para quedar finalmente (n = 16) artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión los cuales cumplían los criterios fijados en la figura 1.

## Resultados

En esta etapa de la investigación, se muestran los resultados obtenidos de la búsqueda de estudios sobre cómo la zumba fitness impacta en la calidad de vida de los adultos jóvenes. La Tabla 2 muestra la información de los 16 documentos elegidos. A continuación, se presenta una matriz

de síntesis que une los descubrimientos relevantes, organizados según las variables vinculadas al objetivo de esta revisión sistemática.

**Tabla 2**

*Análisis de artículos seleccionados*

N	Autor	Resultados
1.	(Huerta A, 2020)	Al concluir la investigación, no se encontraron efectos significativos del programa de Zumba en los niveles de ansiedad-rasgo (A-R) ni ansiedad-estado (A-E), ni en las variables antropométricas, el consumo máximo de oxígeno (VO <sub>2</sub> máx) o la fuerza prensil. Probablemente, un aumento en la frecuencia semanal de las sesiones, un mayor tiempo efectivo durante las mismas y una mayor intensidad individual podrían producir cambios relevantes en las variables evaluadas.
2.	(Díaz Fuenzalida, 2021)	Se identificó una correlación directa y estadísticamente significativa entre el tiempo total dedicado a actividad física leve y la autoestima (p = 0,043). Asimismo, se encontró que el tiempo total sentado se relacionó positivamente con el bienestar emocional (p = 0,025), la autoestima (p = 0,014), la dimensión escolar (p = 0,031) y la puntuación global de calidad de vida (p = 0,006) en la muestra completa. Por otro lado, solo en mujeres se observó una correlación significativa (p < 0,05) entre el tiempo total sentado y las dimensiones de familia, escuela y la puntuación total de calidad de vida. Además, se encontraron diferencias significativas (p < 0,05) en el tiempo total de actividad física moderada, la escuela y la puntuación total de calidad de vida a favor de los hombres.
3.	(Proaño, 2025)	Los resultados indicaron que la bailoterapia aporta beneficios en diversas dimensiones del bienestar para estudiantes universitarios, incluyendo aspectos físicos, emocionales, mentales, sociales y cognitivos. Esta práctica contribuye a mejorar la condición física, fomentar el equilibrio emocional y potenciar habilidades cognitivas y sociales, lo que se traduce en una mejor calidad de vida para quienes la practican.
4.	(Flores, 2024)	Se encontró que el 24,37% de los participantes calificaron su salud como buena en su autoevaluación, siendo esta valoración más frecuente en los hombres, quienes mostraron una mayor probabilidad de autoevaluar positivamente su salud (OR=2,00, IC: 1,35-2,94). Los factores relacionados con una buena autoevaluación en salud fueron la actividad física (OR=1.50 IC:1.02 - 2.23), dormir de 7 a 8 horas (OR=1.69 IC: 1.01-2.81) y fumar a veces (OR=2.02 IC:1.002-4.11).
5.	(Acosta, 2019)	El estrés laboral, identificado como el indicador más elevado en los resultados de esta investigación, puede generar diversos problemas de salud que se manifiestan a través de síntomas visibles o permanecen desapercibidos. Según la teoría de la autodeterminación, esta es una herramienta válida para comprender la conexión entre la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y el bienestar psicológico.
6.	(Changoluisa Andagana, 2024)	Se analizó la relación entre el estado emocional inicial y el posterior a la intervención con bailoterapia en estudiantes de Educación General Básica Superior, encontrándose una mejora del 100% en la variable de depresión, ya que los escolares pasaron de presentar niveles bajos a niveles altos de bienestar emocional.
7.	(Barranco-Ruiz, 2020)	Una intervención de fitness de baile de 16 semanas basada en clases de Zumba Fitness genera mejoras notables en una amplia gama de dimensiones de CVRS en mujeres trabajadoras sedentarias de mediana edad, especialmente en las dimensiones V, PR y MH.

8.	(Iulian, 2022)	Tras el programa Zumba Fitness®, el grupo experimental mostró una mejora significativa en los siguientes parámetros de función respiratoria: volumen respiratorio forzado en el primer segundo ( $M = 4,02 \pm 0,69$ ; $MD = 0,65$ , $p = 0,01$ , $ES = 0,14$ ), capacidad vital ( $M = 4,10 \pm 0,65$ ; $MD = -0,63$ , $p = 0,03$ , $ES = 0,11$ ) y función pulmonar.
9.	(Mansi Pawar, 2023)	Zumba es un programa de baile y fitness que tiene muchos efectos positivos en la salud, tanto física como mental, y ayuda a mejorar la calidad de vida. Por lo tanto, podemos inferir que Zumba puede utilizarse en la vida diaria para mejorar la condición física y el bienestar.
10.	(Zećirović, 2025)	Tanto el programa Zumba como el MoFit fueron eficaces para reducir la grasa corporal, aumentar la masa muscular, el agua corporal total y el contenido mineral, mientras que el grupo de control no logró cambios positivos.
11.	(Choudhary P. K., 2024)	El programa de Zumba de 8 semanas mejoró significativamente la condición física y la composición corporal en mujeres sedentarias, mejorando la masa muscular, la flexibilidad, la fuerza de la espalda y la condición cardiovascular. Estos hallazgos respaldan a Zumba como una opción de ejercicio efectiva y placentera, que promueve un estilo de vida activo y mejores resultados de salud, reforzando su rol como una solución integral de acondicionamiento físico ideal para fomentar la actividad física sostenida.
12.	(Ben Waer, 2024)	. El entrenamiento de Pilates o Zumba parece ser un ejercicio ideal para mejorar el rendimiento funcional, el estado de ánimo y la calidad de vida relacionada con la salud en mujeres posmenopáusicas. Sin embargo, el entrenamiento de Zumba parece ser más efectivo, con resultados óptimos.
13.	(Zamudio Pardave, 2023)	Los resultados evidenciaron diferencias significativas en los niveles bajos de estrés entre las personas que practican baile recreativo, mientras que las puntuaciones más altas en estrés se observaron en los jóvenes que no participan en esta actividad.
14.	(Choudhary P. K., 2024)	El análisis estadístico realizado con el programa SPSS versión 26 incluyó una prueba de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk y un nivel de significación de $p \geq 0,05$ . Se realizó una prueba t de muestras pareadas para comparar las mediciones pretest y postest de $VO_{2m\acute{a}x}$ , agilidad y fuerza muscular. Los resultados se presentan como media $\pm$ desviación estándar (DE). Los hallazgos revelan mejoras significativas en todos los parámetros evaluados después de la intervención. El $VO_{2m\acute{a}x}$ aumentó de $26,5 \pm 4,5$ a $30,8 \pm 4,2$ ml/kg/min, la agilidad mejoró de $15,8 \pm 1,2$ a $14,6 \pm 1,3$ segundos, la fuerza muscular de las extremidades aumentó de $394,2 \pm 66,4$ a $411,1 \pm 67,5$ julios, y la fuerza muscular de los brazos aumentó de $123,5 \pm 17,1$ a $138,2 \pm 13,9$ julios ( $p \leq 0,001$ para todos). Estos resultados demuestran la eficacia del ejercicio de Zumba para mejorar la condición física en estudiantes universitarios varones.
15.	(Rosales B., 2021)	Se procedió a realizar un protocolo de pausas activas que beneficiaron al personal de Universidad, muchos tuvieron cambios significativos al realizar ejercicio de manera regular deseando tener un estilo de vida saludable.
16.	(García, 2021)	Los hallazgos de la investigación evidencian los beneficios y el potencial de la danza en diversas dimensiones relacionadas con la calidad de vida y el funcionamiento integral de las personas con discapacidad intelectual. La evidencia empírica recopilada confirma que esta actividad artística contribuye a fomentar patrones de comportamiento positivos y a promover el desarrollo de varias dimensiones de la calidad de vida en este colectivo.

Una vez estudiada la información extraída de los 16 estudios seleccionados, fue agrupada y analizada en tres dimensiones temáticas emergentes definidas a partir de los hallazgos reportados: (1) dimensión física, (2) dimensión psicológica, (3) dimensión social. Esta clasificación ayudó a identificar patrones comunes de acuerdo con el objetivo del estudio.

### **1. Dimensión física**

Ocho estudios: (Yaira, 2020); (Iulian, 2022); (Choudhary P. K., 2024); (Choudhary P. K., 2024); (Zećirović, 2025); (Ben Waer, 2024); (Mansi Pawar, 2023), coinciden en que la zumba fitness ayuda a mejorar el estado físico, aumenta la masa muscular, mejora la capacidad respiratoria y el rendimiento. Estos descubrimientos confirman la eficacia de realizar estos ejercicios para tener un estilo de vida saludable y prevenir el sedentarismo, especialmente en adultos jóvenes, aunque (Huerta A, 2020) señala que estos resultados dependen de la frecuencia con que se realice este ejercicio.

### **2. Dimensión psicológica**

Cinco estudios: (Díaz Fuenzalida, 2021); (Changoluisa Andagana, 2024); (Zamudio Pardave, 2023); (Acosta, 2019); (Flores, 2024), nos demuestran verdaderas mejoras en el bienestar emocional, la autoestima y la reducción de la depresión y el estrés, por eso realizar la zumba fitness es como una herramienta terapéutica que se disfruta a través de la música y el movimiento corporal.

### **3. Dimensión social**

Tres estudios: (García, 2021); (Proaño, 2025) (Rosales B, 2021), estos estudios nos indican que la zumba fitness fomenta la interacción social, la cooperación y el sentido de pertenencia entre las personas que lo realizan.

Una vez estudiada la información extraída de los documentos, se confirma que la zumba fitness contribuye a bajar diversas dificultades relacionadas con las actividades físicas; al mismo tiempo, se obtienen beneficios físicos, psicológicos y sociales para la calidad de vida de quienes la practican.

### **Discusión**

Los artículos analizados muestran semejanzas significativas en los beneficios de la Zumba Fitness para el mejoramiento de la calidad de vida. En general los descubrimientos coinciden en que la zumba fitness es una alternativa muy buena, accesible y estimulante para promover el bienestar físico, psicológico y social de los adultos jóvenes. Esta práctica ofrece una perspectiva integral gracias a los beneficios físicos, emocionales, sociales y psicológicos que derivan de las 16 pruebas estudiadas. Los análisis presentados muestran que los parámetros fisiológicos centrales se ven beneficiados por una práctica regulada. En consecuencia, Choudhary (2024) reportó incrementos importantes en el consumo máximo de oxígeno, la agilidad y la fuerza muscular, lo corroboran la capacidad de la Zumba de mejorar el rendimiento cardiorrespiratorio y la resistencia muscular. Al respecto, Zećirović (2025) comprobó que la Zumba fitness reduce la grasa corporal y aumenta la masa corporal, respaldando así el uso como herramienta preventiva en el control del sobrepeso y enfermedades no transmisibles derivadas de estilos de vida sedentarios. Asimismo, los hallazgos de Iulian (2022) mostraron un progreso en los índices respiratorios ya indicados.

Estos resultados indican que Zumba no solo mejora la resistencia aeróbica, sino que también contribuye a optimizar la función respiratoria y cardiovascular. En relación con la actividad psicoemocional, también hay una considerable base de pruebas. Yaira (2020) determinó que un programa de Zumba durante 16 semanas lleva a la mejora de diversas dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud, específicamente el bienestar emocional. También

Choudhary (2024) concluyó que la zumba durante 8 semanas mejoró significativamente la condición física de mujeres sedentarias, lo que respalda la zumba fitness como una opción de ejercicio efectiva y placentera. Changoluisa Andagana (2024) expone evidencia basada en una baja de los síntomas depresivos en estudiantes universitarios y adolescentes. También Zamudio Pardave (2023) nos dice que los niveles más bajos de estrés los tienen personas que practican baile recreativo y los niveles más altos los tienen personas que no lo practican.

Rosales (2021) realizó un protocolo de pausas activas con baile donde beneficia a las personas de la universidad a tener una vida saludable. Pawar (2023) concluyó que la práctica regular de Zumba favorece tanto la salud física como mental, contribuyendo al bienestar integral de quienes la practican, Asimismo, el ritmo de ejercicio Zumba es beneficioso para la salud física y mental, lo que contribuye a mejorar la salud y el bienestar general de los practicantes, Fatma (2024) llevó a cabo otra investigación en que comparó los programas de Zumba y Pilates, determinó que los programas de Zumba tuvieron un impacto más valioso en la calidad de vida percibida y el ánimo. Estas investigaciones confirman la idea de que la zumba fitness también mejora la motivación y la unión entre los participantes.

En esta línea, Díaz Fuenzalida (2021) identificó conexiones significativas entre la actividad física y los factores que incluyen la autoestima, lo cual respalda el valor de promover la actividad física en grupos. Estudios como el de Proaño (2025) señalan que las ventajas de la Zumba no solo se circunscriben al plano físico, sino que también afectan los campos sociales, emocionales y cognitivos, aportando una visión amplia del bienestar.

No obstante, la falta de hallazgos significativos en el estudio de Huerta (2020), que, al concluir la investigación, no se encontraron efectos significativos del programa de Zumba en los niveles de ansiedad, ni en las variables antropométricas, el consumo máximo de oxígeno o la fuerza prensil, probablemente, un aumento en la frecuencia semanal de las sesiones, un mayor tiempo efectivo durante las mismas y una mayor intensidad individual podrían producir cambios relevantes. Flores (2024) argumentaba que sentir bien no es solo el ejercicio, sino también otras cosas como dormir bien por la noche y fumar poco, lo que refuerza que la zumba fitness se debe estudiar en conjunto con otros componentes del estilo de vida saludable.

Una característica muy clara en la población como: universitarios, mujeres de mediana edad y adultos jóvenes, es que demuestra la facilidad de este ejercicio aeróbico a ajustarse a diferentes grupos y necesidades. Como muestra García (2021), la Zumba puede tener un impacto positivo en las personas que tienen dificultades para pensar, como por ejemplo a través de clases de Zumba. Esto sugiere que la Zumba Fitness podría seguir siendo utilizada como un instrumento de inclusión para personas con discapacidades. En el mismo sentido, Acosta (2019), señala las conexiones entre el deseo, la práctica de ejercicio y la salud mental; se encontró que la Zumba Fitness puede ser útil cuando se tratan de implementar asuntos relacionados con el ejercicio.

## **Conclusión**

En conclusión, los 16 estudios confirman que la zumba fitness es un ejercicio aeróbico que tiene un gran impacto en el mejoramiento de la calidad de vida a nivel físico, psicológico y social,

mejorando la condición corporal y el bienestar emocional, de esta forma, cumpliendo con el objetivo de este estudio.

Se reconoció que la dimensión social, a diferencia de las otras dos dimensiones (física y psicológica), es la de menos interés y eso que algunas investigaciones dicen que las reuniones grupales fomentan la integración, lo que sugiere que las futuras investigaciones profundicen en su impacto con la interacción y la unión grupal.

Los hallazgos confirman que la zumba fitness no se debe solo considerar como una actividad recreativa sino como un programa de promoción de la salud física, psicológica y social en los adultos jóvenes. No obstante, se recomienda que en las futuras investigaciones se incluyan diversas poblaciones para tener más evidencia sobre el impacto global en la calidad de vida.

## Referencias

- Acosta, V. & Acosta, E. (2019). Bailoterapia como actividad física recreativa para mejorar la salud del personal administrativo y docente de la UTN. *ecos academia*, 2(4), 45-56. [https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/123?utm\\_source=chatgpt.com](https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/123?utm_source=chatgpt.com)
- Asian, H. (2020). *La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos* [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/fd1ba1a5-d20b-44b9-a4a9-25ca0d203fb3/content>
- Vendramin, B., Bergamin, M., Gobbo, S., Cugusi, L., Duregon, F., Bullo, V., Zaccaria, M., & Ermolao, A. (2016). Health Benefits of Zumba Fitness Training: A Systematic Review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 3(22), 229-234. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27317918/>
- Barranco-Ruiz, Y., Ruiz-Ruiz, M. A., & Aguilar-Parra, J. M. (2020). Dance fitness classes improve the health-related quality of life in sedentary women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3771. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32466496>
- Ben Waer, M. L., Ben Khalifa, W., Ben Salem, O., & Ben Tiba, W. (2024). The Effects of Pilates vs. Zumba Dancing on Functional Performance, mood, and health-related quality of life in postmenopausal women. *Applied Sciences*, 14(7), 2886. <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/7/2886>
- Cardona, H. (2014). Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS: el cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF). *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(2), 175-189. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2014.v40n2/175-189/es>

- Changoluisa Andagana, J. P. (2024). *La bailoterapia en el estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Superior* [Trabajo de Titulación], Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40382>
- Choudhary, P. K. (2024). Effects of Zumba exercise on male,. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 16-24. <https://pdfs.semanticscholar.org/cc09/7de1bd6695431a0395f8b0244520ba89733f.pdf>
- Choudhary, P. K. (2024). Evaluating the effects of an 8-week Zumba exercise program on physical fitness in sedentary women: A randomized controlled trial. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 143-150. [https://www.researchgate.net/publication/385033851\\_Evaluating\\_the\\_Effects\\_of\\_an\\_8-Week\\_Zumba\\_Exercise\\_Program\\_on\\_Physical\\_Fitness\\_in\\_Sedentary\\_Women\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial](https://www.researchgate.net/publication/385033851_Evaluating_the_Effects_of_an_8-Week_Zumba_Exercise_Program_on_Physical_Fitness_in_Sedentary_Women_A_Randomized_Controlled_Trial)
- Díaz Fuenzalida, A. M., Meneses-Vicuña, M. M., & Martínez-Bravo, J. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 59(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572021000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000400008)
- Flores, L. M. (2024). Salud autoevaluada asociada a estilos de vida en adultos jóvenes. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*., 44(2), 51-58. <https://doi.org/10.12873/442huayllani>
- Galvan, M. (2023). ¿Qué es la calidad de vida?. *Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 2*, 10(20). <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- García, C. M. (2021). Los beneficios de la danza en la mejora de la calidad de vida (CdV) de personas con discapacidad intelectual (PcDI). *Alternativas: Cuadernos de Trabajo Social*, 28, 17-27. <https://alternativasts.ua.es/article/view/17308>
- Huerta A, C. G., Bobadilla F, A., & Cifuentes S, N. (2020). Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(3), 45-56. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000300001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000300001)
- Iulian, A. L. (2022). The effects of Zumba Fitness on respiratory function and body composition parameters: An eight-week intervention in healthy inactive women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), article 314. <https://ideas.repec.org/a/gam/jijerp/v20y2022i1p314-d1014531.html>
- Kulkarni, A. (2025). Zumba benefits for mental health: Dance therapy in motion. *Upaj Classical Dance Academy*, 5(1), 1-10. [https://www.scribbr.com/citation/generator/folders/1hrZSk5IT1T3dJV5ukJUty/lists/4uyt\\_nlRvrAHWwDIR4ScMPu/](https://www.scribbr.com/citation/generator/folders/1hrZSk5IT1T3dJV5ukJUty/lists/4uyt_nlRvrAHWwDIR4ScMPu/)
- Mansi Pawar, D. N., & Mansi Pawar, R. (2023). Impact of Zumba on health and its effects on quality of life (QOL): A survey-based study. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 8(3), 66-70. <https://www.sportsjournal.in/assets/archives/2023/vol8issue3/8024-1683527994213.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Proaño, S. S. (2025). El impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Revisión Sistemática. *Mentor: Revista de investigación educativa y deportiva*, 6(2), 1-12. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9122>
- Rosales Bermeo, P. Andadre , & Rosales Andrade , E. (2021). La pausa activa como medio para la disminución del sedentarismo y la mejora de la calidad de vida de los colaboradores de la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca [Trabajo de Grado], Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador. *DSpace UPS*. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20875>
- Rosales, G. M., & Hernández-Meléndez, E. (2019). Calidad de vida de adolescentes y adultos jóvenes foráneos adictos atendidos en las comunidades terapéuticas. *El Cocal y El Quinqué. Correo Científico Médico*, 23(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812019000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000100004)
- Rosen, J. H. (2024). Zumba: Beneficios y qué esperar. *WebMD*. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/zumba-workouts>
- Zamudio Pardave, A. L. (2023). Baile recreativo y su influencia en el nivel de estrés en jóvenes [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. *Repositorio institucional Unheval* <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/64959cde-a5b3-4e60-9bdd-4fe0e35ad328>
- Zećirović, A., Ćirić, V., & Ćiric, L (2025). The effects of group fitness programs Zumba and MoFit on body composition parameters in women. *Applied Sciences*, 15(8), 1225. <https://www.mdpi.com/2075-1729/15/8/1225>

### **Funding**

The authors received no funding for the development of the research.

### **Conflict of Interest**

The authors declare that they have no conflicts of interest.

### **Author Contributions**

The authors contributed to the development of the manuscript.