

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 10 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: 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

Efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular en adultos mayores

Effects of Dance Therapy on Muscle Strengthening in Older Adults

Lucia Esmeralda Pico Fierro¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0396-6468>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
esmeraldapico@hotmail.com

Recibido: 12-09-2024
Aceptado: 23-10-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

El presente artículo enfatiza en las ventajas ofrecidas por la técnica de bailoterapia y su incidencia en el mejoramiento de la fuerza muscular de las personas de la tercera edad, destacando su consolidación como disciplina terapéutica en el siglo XX. Considerando esta idea, el objetivo del estudio consiste en conocer el efecto de la bailoterapia para el fortalecimiento muscular en adultos mayores, identificando patrones comunes, factores de riesgo y estrategias efectivas de prevención. Para lograr dicho objetivo, se empleó como metodología investigativa la revisión sistemática de estudios científicos, siguiendo las normativas del protocolo PRISMA, para así garantizar la transparencia y la calidad del análisis. Las evidencias prácticas de 12 estudios recientes seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión establecidos demuestran que la bailoterapia mejora la salud física, mental y emocional de los adultos mayores, además de que contribuye a la reducción de la depresión y la ansiedad, lo que convierte a esta técnica terapéutica en un método integral que promueve un envejecimiento saludable y activo. Los estudios citados también recomiendan lograr la maximización de los beneficios de la bailoterapia mediante su combinación con ejercicios de resistencia progresiva que aborden el fortalecimiento muscular y la prevención de enfermedades óseas.

Palabras Clave: bailoterapia, adultos mayores, fortalecimiento muscular, actividad física, psicosocial.

Abstract

This article emphasizes the advantages offered by dance therapy and its impact on improving muscle strength in older adults, highlighting its establishment as a therapeutic discipline in the 20th century. Considering this idea, the objective of the study is to understand the effect of dance therapy on muscle strengthening in older adults, identifying common patterns, risk factors, and effective prevention strategies. To achieve this objective, a systematic review of scientific studies was conducted, following the guidelines of the PRISMA protocol to ensure transparency and quality in the analysis. Practical evidence from 12 recent studies selected

according to the established inclusion and exclusion criteria demonstrates that dance therapy improves the physical, mental, and emotional health of older adults. Additionally, it contributes to reducing depression and anxiety, making this therapeutic technique an integral method that promotes healthy and active aging. The cited studies also recommend maximizing the benefits of dance therapy by combining it with progressive resistance exercises that address muscle strengthening and the prevention of bone diseases.

Keywords: Dance therapy, Older adults, Muscle Strengthening, Physical activity, Psychosocial.

Introducción

La bailoterapia es una forma de intervención terapéutica que combina pasos de baile con elementos de psicología y salud, siendo utilizada en diferentes culturas a lo largo de la historia (Wang et al., 2019). Sin embargo, esta práctica solo se formalizó como una disciplina terapéutica en el siglo XX y, desde ese momento hasta la actualidad se realiza en un sinnúmero de espacios de socialización, con diversas variantes y estilos (Acosta y Cevallos, 2019). Es así como la importancia de este trabajo de investigación radica en destacar cómo la bailoterapia, al combinar ejercicio físico con elementos recreativos y sociales, se presenta como una opción altamente beneficiosa para los adultos mayores.

Según el punto de vista de Cuenca (2022), la bailoterapia tiene una incidencia positiva en el fortalecimiento muscular, mejora de forma significativa el estado emocional y promueve la integración social de quienes participan en dicha actividad física. Por consiguiente, los beneficios atribuidos a la bailoterapia se consideran cruciales para prevenir discapacidades asociadas con el envejecimiento natural, lo que permite mantener una actividad física continua

y adaptable que cubre diversos aspectos desde el ámbito físico y psicosocial (Palacios y Collaguazo, 2021).

En diversas investigaciones se señala que la bailoterapia se constituye como una estrategia especialmente eficaz para los adultos mayores, donde se combinan movimientos de baile con ejercicio aeróbico moderado (Fuertes, 2023; Nieto-Pizarro et al., 2023; Olalde, 2022). En este sentido, Chalapud-Narváez y Molano-Tobar (2023) demuestran que dicha combinación de diferentes ritmos de baile y el ejercicio físico aporta mejoras considerables en el fortalecimiento del sistema esquelético-muscular, así como la salud cardiovascular, la coordinación y el equilibrio del ser humano, condiciones que son cruciales para prevenir diversas dificultades que enfrenta la población adulta mayor.

Para Espino y Rivera (2023), la participación de las personas adultas mayores en programas adecuadamente estructurados de bailoterapia, estimula el desarrollo positivo de su actividad mental, lo que, además de los correspondientes beneficios fisiológicos, posibilita un mayor fortalecimiento de la resiliencia, la autoestima y la reducción del aislamiento social, ya que proporciona a los participantes un mayor sentido de comunidad y pertenencia. En consistencia con lo anterior, los beneficios atribuidos a la práctica de la bailoterapia demuestran la importancia de promover esta actividad física como una intervención integral y de salud preventiva en el marco del concepto de un envejecimiento saludable, activo y digno (Nieto-Pizarro et al., 2023).

Por otra parte, Cruz-Jentoft et al. (2019) resalta que la sarcopenia, una condición conocida por la pérdida de masa muscular y fuerza que aumenta el riesgo de caídas y discapacidades en los adultos mayores, provoca cambios funcionales y fisiológicos en el cuerpo

humano como resultado del envejecimiento, por lo que se ha convertido en un problema común en esta población. Considerando el planteamiento anterior y teniendo en cuenta los efectos negativos de la sarcopenia, Méndez et al. (2024) enfatizan la importancia de mantener la aptitud física en la vejez como un factor clave para mantener la autonomía y la salud general, lo cual se puede alcanzar mediante técnicas terapéuticas dirigidas a este grupo poblacional, siendo la bailoterapia una de las más recomendadas.

Asimismo, diversas investigaciones destacan que el mantenimiento de la fuerza muscular mediante técnicas terapéuticas como la bailoterapia, facilita las actividades diarias del adulto mayor, al mismo tiempo que desempeña un papel esencial en la prevención de enfermedades relacionadas con la edad, como la osteoporosis y sus consecuencias como desgaste óseo y caídas (Vallejo-López et al., 2024). Además, el fortalecimiento muscular genera también un impacto positivo en la salud mental de la población de tercera edad, ya que aumenta la autoestima y la sensación de control sobre la propia salud.

De igual forma, Andrade y Balda (2022) sostienen que, a través del empleo de la bailoterapia, se puede suministrar a los adultos mayores un adecuado entrenamiento de resistencia progresiva que incida en el mejoramiento de su fuerza muscular y en el aumento de la densidad mineral ósea, lo cual es importante para prevenir caídas y fracturas en este grupo etario, por lo que la incorporación de ejercicios de resistencia en las actividades diarias de los adultos mayores contribuye a mantener su independencia y calidad de vida (Fuertes, 2023; Palacios y Collaguazo, 2021). En concordancia con lo antes mencionado, González (2018) afirma que el entrenamiento de resistencia relacionado con la práctica de la bailoterapia

aumenta la masa muscular, la fuerza y la función en adultos mayores, mejorando también su calidad de vida e independencia diaria.

Fong et al. (2024), por su parte, mencionan que cuando se incorpora al baile a un régimen de actividades terapéuticas, se obtienen mejoras significativas en la fortaleza muscular y la flexibilidad de los adultos mayores. Además, al ser consideradas dichas actividades como prácticas divertidas y promotoras del intercambio social, hace que los participantes se sientan más animados y comprometidos con el ejercicio, de modo que, una vez superados los factores de inseguridad asociados a la bailoterapia, se implican en su práctica cotidiana con mayor frecuencia, siendo todo ello un aspecto fundamental para lograr una mayor efectividad a nivel físico-mental (Aragón, 2022).

Para Andrade y Balda (2022), la bailoterapia puede ser utilizada como una estrategia de fortalecimiento físico en los adultos mayores, que provoca un efecto significativo en el fortalecimiento muscular y, a su vez, colabora en la resistencia cardiovascular. Por consiguiente, la práctica de la bailoterapia ayuda a que el adulto mayor desarrolle significativamente su calidad de vida en referencia al estado físico, mental y emocional (Cuenca, 2022; Fuertes, 2023), así como fortalece su masa muscular sin tener que realizar ejercicios demasiado demandantes (Pérez-Acosta et al., 2012). Como consecuencia, el adulto mayor, por lo general, cuando realiza actividades dancísticas vinculadas a la bailoterapia, tiende a sentirse bien y disfruta de dicha actividad en un clima de verdadera relajación (Acosta y Cevallos, 2019; Brown et al., 2022).

En definitiva, la calidad de vida durante la tercera edad puede incrementarse mediante los efectos coordinados de la bailoterapia con el fortalecimiento muscular, cumpliendo así con

las dimensiones físicas y sociales que responden al logro de un envejecimiento saludable (Aragón, 2022; Palacios y Collaguazo, 2021). En consecuencia, la realización de actividades terapéuticas como la bailoterapia son consideradas como atractivas y adecuadas para la edad de quienes participan en las mismas, puede dar como resultado una mayor satisfacción general con la vida y una menor probabilidad de padecer enfermedades asociadas a la adopción de una vida sedentaria (González, 2018; Nieto-Pizarro et al., 2023; Olalde, 2022).

Teniendo en cuenta la exposición de ideas anteriores, el objetivo del presente artículo es conocer los efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de los adultos mayores a través de una rigurosa revisión sistemática de estudios científicos, identificando patrones comunes, estrategias efectivas de prevención, entre otros elementos.

Metodología

La metodología aplicada para la presente investigación fue la realización de una exhaustiva y sistemática revisión bibliográfica de la literatura científica respecto a los efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de los adultos mayores, siguiendo el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), cuya aplicación rigurosa garantizó que la revisión sistemática fuera transparente, reproducible y de alta calidad (Page et al., 2021).

En la investigación se utilizó un enfoque cualitativo y exploratorio, ya que, con su desarrollo, se busca identificar patrones y estrategias mediante el análisis profundo de estudios previos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Además, se trata de un estudio documental basado en la revisión sistemática de literatura científica, lo que la convierte en una investigación

de tipo descriptivo y analítico enfocada en sintetizar información existente sobre los efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular en adultos mayores, permitiendo todo ello evaluar críticamente los estudios y extraer conclusiones basadas en la evidencia (Dieterich, 2021).

Los métodos empleados incluyeron una búsqueda sistemática en bases de datos académicas especializadas, siguiendo una estrategia predefinida correspondiente con el método PRISMA con el que se garantiza la exhaustividad del proceso (Page et al., 2021). Asimismo, la selección de estudios se basó en criterios de inclusión y exclusión rigurosos, claros y específicos, para lo que se establecieron parámetros para determinar aquellos estudios que fueron considerados para su inclusión en esta investigación (Higgins et al., 2019).

De modo específico, los criterios de inclusión tuvieron en cuenta estudios primarios, observacionales y revisiones sistemáticas previas relevantes y relacionadas con los diversos temas (Higgins et al., 2019). Además, se consideró incluir aquellas investigaciones con poblaciones de estudio correspondientes al grupo etario de adultos mayores, sin distinción de género, situación económica, prevalencia de enfermedades u otras variables demográficas.

En cuanto a los criterios de exclusión, fueron descartados aquellos estudios cuyos aportes no se consideraron relevantes, al ser revisiones narrativas, opiniones y/o editoriales (Higgins et al., 2019). Adicionalmente, se excluyeron investigaciones no acordes con la población de interés en función de la edad, y aquellos que no reportaron resultados relevantes relacionados con los objetivos de revisión sistemática documental (Page et al., 2021).

También se realizó una evaluación de la calidad de los estudios mediante herramientas estandarizadas, lo que permitió garantizar la validez de los hallazgos, mientras que la síntesis

de resultados y el análisis de sesgos investigativos respecto a la valoración del efecto de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de adultos mayores, contribuyeron a la identificación de tendencias y posibles limitaciones de la evidencia (Higgins et al., 2019).

Por otra parte, se estableció un procedimiento investigativo de indagación y análisis de artículos científicos que se inició con la búsqueda exhaustiva de los mismos en bases de datos especializadas, utilizando consultas adecuadas al tema de investigación en idioma e inglés. Una vez que se obtuvieron los resultados de la búsqueda, se realizó la selección inicial de estudios en función de los títulos y resúmenes, evaluando su relevancia para los criterios de inclusión establecidos. Por ende, los estudios que cumplieron con estos criterios fueron seleccionados para una revisión más detallada y completa.

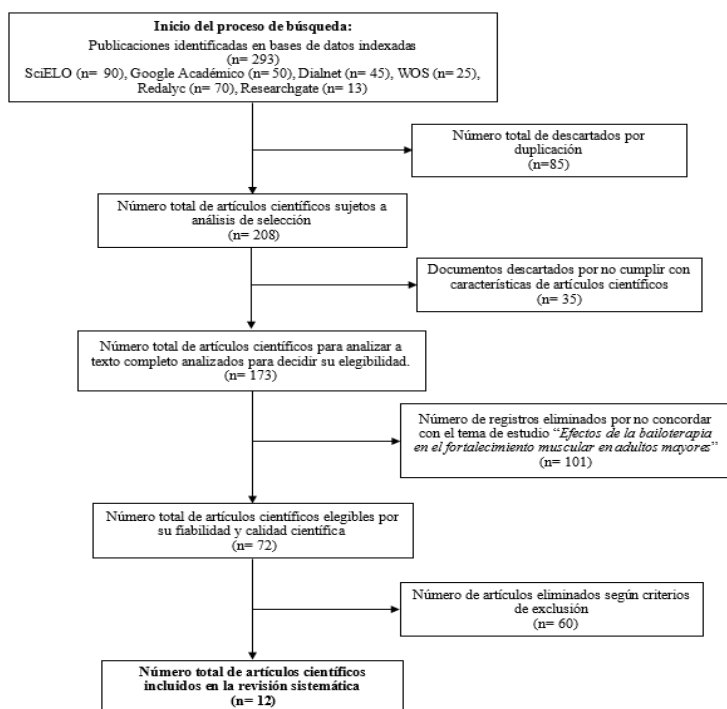
Durante la fase de extracción de información, se recopilaron y registraron datos relevantes de los estudios seleccionados, y se interpretaron críticamente los hallazgos según la calidad y la heterogeneidad de los estudios incluidos en la revisión (García, 2022). Posteriormente, se analizaron los resultados y se identificaron posibles limitaciones del estudio, lo que proporcionó una visión integral y exhaustiva de los resultados obtenidos. Después se procedió al procesamiento y análisis de la información, el cual se realizó tomando en cuenta las coincidencias de tendencias y hallazgos extraídos respecto a los efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de adultos mayores.

La Figura 1 muestra el proceso de búsqueda y selección de artículos científicos para una revisión sistemática, donde se identificaron 293 publicaciones en diversas bases de datos de artículos científicos indexados, los cuales fueron distribuidos de la siguiente manera: SciELO

(90), Google Académico (50), Dialnet (45), WOS (25), Redalyc (70) y Researchgate (13). De este total, se eliminaron 85 registros por encontrarse duplicados, quedando 208 documentos para un análisis más detallado.

Se descartaron 35 documentos adicionales por no cumplir con las características de artículos científicos, dejando 173 registros para ser analizados a texto completo y evaluar su elegibilidad. En esta fase, 101 documentos fueron eliminados por no estar alineados con el tema de estudio "*Efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular en adultos mayores*", lo que redujo la cantidad de registros elegibles a 72. De estos 72 documentos, se eliminaron 60 de acuerdo con los criterios de exclusión establecidos, lo que resultó en un total de 12 artículos científicos que, finalmente, fueron incluidos en la revisión sistemática

Figura 1
Diagrama de flujo que resume el proceso de búsqueda y los resultados según criterios



Resultados

A continuación, la Tabla 1 muestra las características de las investigaciones científicas que han sido seleccionadas para la revisión sistemática que tratan, en mayor o menor medida, los efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de los adultos mayores.

Tabla 1.
Características de las investigaciones analizadas

| ID | Autor y publicación | Título | Metodología aplicada | Técnica/Instrumento de investigación | Resultados |
|----|------------------------|--|---|---|---|
| 1 | Guerrero et al. (2019) | Efectos del ejercicio de resistencia y baile en la funcionalidad de miembros inferiores en el adulto mayor de clubes de ancianos INAPAM. | Enfoque cuantitativo. Estudio cuasiexperimental de intervención terapéutica en la que se combina baile y ejercicios de resistencia. | Medición de parámetros físicos y cognitivos mediante el empleo de los instrumentos: Short Portable Mental Status Questionnaire; la Escala de Katz y la Escala de Tinetti. | Se observó que la combinación de elementos de bailoterapia (Zumba Gold) con ejercicios de resistencia mejoró la fuerza muscular, la flexibilidad de las extremidades inferiores y el nivel de actividad en los adultos mayores participantes en el estudio, lo que resulta en un aumento en la masa muscular de las extremidades inferiores y su funcionalidad, resultando todo ello crucial por sus efectos positivos en la salud en el mediano y largo plazo. |
| 2 | Wang et al. (2019) | Effect of dance on multi-muscle synergies in older adults: a cross-sectional study. | Enfoque cuantitativo. Diseño cuasiexperimental. Estudio comparativo y de tipo transversal. | Técnica de análisis de variedades no controladas para la identificación de los modos musculares. | Se aplicó una intervención consistente en un programa de bailoterapia a un grupo experimental de adultos mayores, cuyos resultados demostraron una mejora de la fuerza muscular en comparación con el grupo de control. Los resultados también demostraron índices más altos de sinergias multi musculares y ajustes anticipatorios de sinergia físico-corporal, lo cual es clave para el mantenimiento del equilibrio de este grupo poblacional de estudio. |
| 3 | Ararat et al. (2022) | Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. | Enfoque cualitativo. Metodología hermenéutica. | Búsqueda bibliográfica mediante el uso de la Escala PEDro y la Escala MINORS. | La revisión exploratoria de artículos científicos concluye que los pacientes adultos sanos de 60 años con riesgo de presentar caídas que participan en intervenciones de danza y bailoterapia logran obtener beneficios vinculados a un mayor equilibrio corporal, marcha, función motora y fortalecimiento muscular. |
| 4 | Li et al. (2022) | Effects of cha-cha dance training on the balance ability of the healthy elderly. | Enfoque cuantitativo. Diseño experimental (composición aleatoria de la muestra estadística). Estudio comparativo. | Intervención basada en la bailoterapia (Cha-cha). Análisis de resultados de pretest y postest. | Se hizo una intervención de ejercicios de resistencia y acondicionamiento físico mediante un entrenamiento de bailoterapia (específicamente el ritmo Cha-cha) de 12 semanas. Se evaluó el impacto de dicha técnica en el fortalecimiento muscular y la capacidad de equilibrio dinámico y estático de 40 adultos mayores de un grupo |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | | | | | experimental, obteniéndose resultados positivos superiores para ambas variables de estudio en comparación del grupo de control de adultos mayores a los que no se les aplicó dicha intervención. |
| 5 | Sooktho et al. (2022) | A meta-analysis of the effects of dance programs on physical performance: appropriate health promotion for healthy older adults. | Enfoque cuantitativo. Método estadístico de metaanálisis. Análisis documental. | Evaluación de ensayos aleatorios controlados. Desarrollo de metaanálisis mediante el empleo del modelo de efectos aleatorios. Aplicación de pruebas físicas. | El metaanálisis realizado demuestra que la aplicación de programas de bailoterapia mejora la fuerza muscular de los adultos mayores. Además, las técnicas asociadas a las terapias de baile suelen ser para que las personas mayores puedan emplearlas como ejercicio diario en beneficio de su salud física y mental, por lo que las intervenciones al respecto deben establecerse de forma adecuada para que surtan los efectos positivos esperados. |
| 6 | Bahramian et al. (2023) | Dance-based interventions on balance and falls in the elderly in order to health promotion: a literature review. | Enfoque cualitativo. Metodología hermenéutica. | Técnica de investigación bibliométrica. | Varias investigaciones demuestran que las intervenciones basadas en la bailoterapia podrían mejorar los índices de fortalecimiento de la estructura osteomuscular, desarrollar adecuadamente la coordinación motora, mejorar el equilibrio corporal de los adultos mayores y, a su vez, reducir significativamente el número de caídas que se producen a esta edad. |
| 7 | Bayas et al. (2023) | Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor. | Enfoque cualitativo. Metodología hermenéutica. | Técnica de investigación bibliométrica. | La revisión sistemática de artículos científicos de impacto destaca el mejoramiento óseo-muscular de los adultos mayores a través de la práctica de actividades físicas, entre las que se incluye el baile y la danza en sus vertientes terapéuticas. |
| 8 | Chalapud-Narváez y Molano-Tobar (2023) | Programa de ejercicios propioceptivos para la prevención de caídas en el adulto mayor. | Enfoque cuantitativo. Diseño cuasiexperimental no controlado. Tipo de estudio longitudinal. | Aplicación de la Escala de Tinetti y un programa de intervención de ejercicios propioceptivos. | Se constató que el programa de intervención de bailoterapia y ejercicios propioceptivos aumenta la fuerza muscular y el equilibrio de los adultos mayores participantes en la investigación, lo que conlleva a la disminución del riesgo de caídas. |
| 9 | Delgado et al. (2023) | Terapias en relación a la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico. | Enfoque cualitativo. Metodología hermenéutica. | Búsqueda bibliográfica mediante método PICO. | Se realizó una revisión sistemática de artículos científicos de alto impacto con estudios de poblaciones estadísticas de pacientes geriátricos participantes en programas de intervenciones terapéuticas de actividad física que incluyeran la bailoterapia y la danza. Se concluye que dichas técnicas terapéuticas impactan significativamente en el sistema músculo-esquelético, lo que beneficia la calidad de vida de los pacientes. |
| 10 | Johnson et al. (2023) | La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science Australia. | Enfoque cualitativo. Metodología hermenéutica. | Técnica de investigación bibliométrica. | Diversos estudios demuestran que el diseño de intervenciones adecuadas que se asocian al baile combinado con ejercicios de resistencia resulta beneficioso para lograr una mejor gestión de la obesidad de adultos mayores sin que ello implique una pérdida de fuerza muscular. |
| 11 | Garzón y Aragón (2021) | Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. | Enfoque mixto. Método estadístico de metaanálisis. Análisis documental. | Análisis de resultados de cuestionarios. Evaluación crítica de metodologías de intervención de actividad física aplicadas a adultos mayores. | Se exploran los resultados de intervenciones empíricas donde se emplea la bailoterapia y/o la danza como ejercicios multicomponentes para adultos mayores en vistas a potenciar su fortalecimiento muscular, así como su equilibrio y |

| | | | | | |
|----|----------------------|--|---|---|---|
| | | | | | flexibilidad. Todo ello también contribuye a disminuir los riesgos asociados a caídas, fracturas óseas o traumatismo craneoencefálico. |
| 12 | Méndez et al. (2024) | El trabajo de fuerza muscular en la atención a adultos mayores con sarcopenia. | Enfoque cuantitativo. Métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo, revisión y análisis documental. | Medición de parámetros físicos a través del Test de repeticiones máximas con pesos no extremos. | Los datos obtenidos post-intervención permitieron constatar que la combinación de ejercicios aeróbicos de bailoterapia con trabajo moderado y no invasivo produce efectos significativamente positivos en la ganancia de fuerza muscular de adultos mayores con sarcopenia. |

Discusión

De acuerdo con el análisis de los artículos científicos revisados, se puede afirmar que el efecto de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de los adultos mayores es positivo y beneficioso para el aumento de su calidad de vida, incluyendo tanto los aspectos físicos como psicológicos (Bayas et al., 2023; Delgado et al., 2023). En esta misma línea de ideas, Guerrero et al. (2019) y Johnson et al. (2023) sostienen que la combinación del baile terapéutico con ejercicios físicos integrales de resistencia puede ser entendida como una herramienta efectiva que contribuye con el incremento de la masa muscular y la flexibilidad.

Además, la práctica de la bailoterapia puede contribuir a la reducción de la obesidad, considerada como un factor de riesgo importante para diversas afecciones en la tercera edad, sin que ello implique una reducción muscular efectiva, ya que, lo que se busca es la reducción del exceso de tejido adiposo (Johnson et al., 2023). En tanto, ciertos autores enfatizan que la bailoterapia, al tener una incidencia directa y significativa en el fortalecimiento de la estructura osteomuscular de las personas de la tercera edad, mejora la coordinación y equilibrio, lo cual es sumamente importante para disminuir el riesgo de caídas, contribuyendo así a un proceso de envejecimiento más saludable y activo (Ararat et al., 2022; Garzón y Aragón, 2021).

En otros documentos científicos se destacan algunos beneficios para la salud física del adulto mayor que son generados a partir de la bailoterapia, afirmando, a su vez, que la introducción del baile en su vertiente terapéutica mediante programas de intervención que también incluyan otros tipos de ejercicios (multicomponentes, aeróbicos, propioceptivos) de forma moderada y regular, es vital para el mejoramiento de la flexibilidad, coordinación y el tono muscular de los adultos mayores (Chalapud-Narváez y Molano-Tobar, 2023; Garzón y Aragón, 2021; Méndez et al., 2024).

Asimismo, en otros artículos científicos se confirma que el ejercicio incluyente de técnicas de bailoterapia contribuye a la disminución de riesgos de caídas debido a la falta de coordinación motora y/o rigidez muscular, todo ello asociado a las falencias derivadas de tener un desarrollo óseo-muscular insuficiente, sobre todo si se considera que dicho problema es uno de los que con más frecuencia enfrenta esta población altamente vulnerable (Bahramian et al., 2023; Wang et al., 2019). Mientras, para Li et al. (2022) es necesario añadir el entrenamiento de resistencia y acondicionamiento físico a la bailoterapia, de modo que, por medio de tales acciones, prevenir la aparición de afecciones de salud, como pueden ser la osteoporosis, entre otras patologías asociadas con la edad.

Otros autores, como Sooktho et al. (2022), sostienen que la bailoterapia al ser una actividad social y lúdica, además del fortalecimiento muscular, tiene incidencia positiva en la salud mental de los adultos mayores, ya que motiva a los participantes a mantenerse activos y comprometidos. Por consiguiente, la combinación de ejercicios físicos que incluyen componentes lúdicos y están enfocados en el sistema óseo-muscular, contribuye al

fortalecimiento y flexibilidad muscular, al mismo tiempo que promueve el bienestar emocional y social de los adultos mayores (Nieto-Pizarro et al., 2023). De esta manera, la bailoterapia se presenta como una actividad accesible tanto para la prevención como para la rehabilitación de la salud físico-emocional de las personas de la tercera edad (Andrade y Balda, 2022; Meng et al., 2020; Palacios y Collaguazo, 2021).

Por su parte, Méndez et al. (2024) destacan que la bailoterapia, siempre combinada con ejercicios aeróbicos y de fuerza moderada, es una técnica ideal para combatir la sarcopenia y aumentar la fuerza muscular, lo que permite que los adultos mayores puedan mantener sus niveles de autonomía por un período de tiempo más prolongado. Sin embargo, varios autores advierten que es fundamental una supervisión adecuada para evitar con esta práctica posibles lesiones en pacientes con sarcopenia, asegurando que los ejercicios sean adaptados a las capacidades individuales de cada adulto mayor (Méndez et al., 2024; Vallejo-López et al., 2024).

En síntesis, la mayoría de los estudios revisados de forma exhaustiva coinciden y destacan los diferentes beneficios que tiene la bailoterapia en el fortalecimiento muscular de los adultos mayores. Sin embargo, es difícil encontrar estudios que confirmen de forma directa que esta actividad no tenga efectos negativos, aunque autores como Aragón (2022), Olalde (2022) y Wang et al. (2019) señalan que los efectos de la bailoterapia pueden ser limitados si esta práctica no se combina de manera efectiva con otros tipos de actividades de resistencia de distintos niveles de intensidad, y su eficacia para tratar enfermedades musculares graves u otras dificultades, como la sarcopenia severa, no es tan satisfactoria (Delgado et al., 2023; Vallejo-

López, et al., 2024). Por lo tanto, si bien la bailoterapia aporta numerosos beneficios para los adultos mayores, resulta fundamental complementarla con otros tipos de ejercicios focalizados que contribuyan a la maximización de sus efectos positivos en la salud física y mental de las personas que la practican (Acosta y Cevallos, 2019; Nieto-Pizarro et al., 2023).

Conclusiones

Conforme a lo descrito en el presente artículo, se concluye que la bailoterapia mejora el fortalecimiento muscular de los adultos mayores, así como su flexibilidad, movilidad y bienestar emocional. No obstante, hay efectos relacionados con el baile como forma de terapia que pueden ser limitados, en especial para personas con sarcopenia avanzada, o si dicho método no se combina adecuadamente con diferentes ejercicios físicos y sin tener en cuenta la condición de salud individual de los participantes.

De tal forma, para maximizar los efectos y beneficios físicos de la bailoterapia desde un punto de vista práctico, se recomienda que, al momento de su implementación, se realice, en primer lugar, un análisis integral de la salud de cada adulto mayor y, posteriormente, se diseñe e implemente un programa personalizado de intervención donde se combine la bailoterapia con otras actividades de entrenamiento de resistencia, todo ello de forma progresiva.

Por otra parte, futuras investigaciones podrían centrarse en el análisis del impacto de la bailoterapia a mediano y largo plazo en la prevención de las enfermedades. Además, se propone realizar estudios comparativos sobre la bailoterapia y otras formas de ejercicios que requieran

mayor intensidad, y que permitan determinar más específicamente las posibles correlaciones entre el fortalecimiento muscular y la prevención de caídas.

También sería útil hacer énfasis en diversos factores, como pueden ser las rutinas, duración, frecuencia de la bailoterapia y/o la influencia en los resultados de la aplicación de esta metodología de ejercicios. Además, se plantea la posibilidad de realizar investigaciones de los efectos de la bailoterapia en otro tipo de grupos poblacionales específicos de adultos mayores, tales como aquellas personas que padezcan algún tipo de discapacidad física o deterioro cognitivo.

Finalmente se recomienda establecer un proceso de capacitación dirigido a los instructores de bailoterapia en cuanto a las diversas técnicas de ejercicios de resistencia que conlleven a potenciar la eficacia del baile terapéutico en el fortalecimiento muscular de los adultos mayores, en vistas a generar un bienestar integral con altos estándares de calidad de vida de este grupo etario, lo que, además, promoverá un proceso natural de envejecimiento proactivo y saludable.

Referencias

Acosta, V., & Cevallos, A. (2019). Bailoterapia como actividad física recreativa para mejorar la salud del personal administrativo y docente de la UTN. *Revista Ecos De La Academia*, 4(7), 11-20.

- Andrade, L. P., & Balda, H. (2022). Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. *Revista Sinapsis*, 1(21), 1-18.
- Aragón, B. A. (2022). Actividad físico-recreativa y depresión en el adulto mayor: revisión sistemática. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 5627-5640.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3832
- Ararat, K., Ballesteros, A., Sánchez, D., & Ordoñez, L. (2022). Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. *Gaceta Médica de México*, 158, 135-143. <https://doi.org/10.24875/GMM.21000800>
- Bahramian, F., Mousavi, A. M., & Ahmadinejad, B. (2023). Dance-based interventions on balance and falls in the elderly in order to health promotion: a literature review. *Journal of Public Health and Development*, 21(1), 257-272.
<https://doi.org/10.55131/jphd/2023/2101120>
- Bayas, A. G., Valarezo, E. V., & Rubio, A. D. (2023). Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 164-186.
- Brown, A., Smith, B., & Johnson, C. (2022). El impacto del entrenamiento de resistencia en la salud mental de los adultos mayores. *Journal of Geriatric Health and Fitness*, 14(3), 120-135. <https://doi.org/10.5678/jghf.2022.003>
- Chalapud-Narváez, L. M., & Molano-Tobar, N. J. (2023). Programa de ejercicios propioceptivos para la prevención de caídas en el adulto mayor. *Retos*, 48, 413-419.

- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., . . . Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*, 48(1), 16-31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>.
- Cuenca, N. J. (2022). Relación de los bailes latinos y el desarrollo de las capacidades coordinativas. *GADE: Revista Científica*, 2(3), 271-293.
- Delgado, L., Vidal, M., Rojas, J., & Castañeda, L. (2023). Terapias en relación a la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico. *Revista Diagnóstico*, 62(4), 252-260.
- Dieterich, H. (2021). *Nueva guía para la investigación científica*. Grupo Editor Orfila Valentini.
- Espino, M. R., & Rivera, M. C. (2023). La biblioterapia como herramienta en el desarrollo de la resiliencia en los adultos mayores. *Biblioteca Universitaria*, 26(1), 54-60. <http://dx.doi.org/10.22201/dgbsdi.0187750xp.2023.1.1497>
- Fong, A., Nicholson, L., Ward, R., Hiller, C., Dovey, K., Parker, H., . . . Chan, C. (2024). The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(5), 1-27. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>
- Fuertes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica, Edición especial*, 55-71.
- García, F. J. (2022). Desarrollo de estados de la cuestión robustos: Revisiones sistemáticas de literatura. *Education in the Knowledge Society*, 23, 1-23. <https://doi.org/10.14201/eks.28600>

- Garzón, J. C., & Aragón, V. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*(42), 478-499.
- González, V. R. (2018). Educación del adulto mayor para enfrentar limitaciones derivadas del envejecimiento. *Revista Transformación*, 14(1), 70-80.
- Guerrero, L. R., Quevedo, E. C., Guerrero, R., Coronado, P. G., & Moscoso, K. (2019). Efectos del ejercicio de resistencia y baile en la funcionalidad de miembros inferiores en el adulto mayor de clubes de ancianos INAPAM. *Horizonte sanitario*, 19(1), 27-36.
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.2834>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Higgins, J. P., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (2019). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. The Cochrane Collaboration-Wiley BlackWell. <https://doi.org/10.1002/9781119536604>
- Johnson, N. A., Sultana, R. N., Brown, W. J., Bauman, A. E., & Gill, T. (2023). La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science Australia. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(2), 1-32. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i2.57055>
- Li, H., Qiu, X., Yang, Z., Zhang, Z., Wang, G., Kim, . . . Kim, S. (2022). Effects of cha-cha dance training on the balance ability of the healthy elderly. *International Journal Environment Research of Public Health*, 19, 1-11.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192013535>

- Méndez, E. C., Zaldívar, B., Rodríguez, I., & Ramos, Y. (2024). El trabajo de fuerza muscular en la atención a adultos mayores con sarcopenia. *Revista PODIUM*, 19(2), 1-25.
- Meng, X., Li, G., Jia, Y., Liu, Y., Shang, B., Liu, P., . . . Chen, L. (2020). Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32, 7-19. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01159-w>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Group, T. P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLOS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Nieto-Pizarro, E. A., García-Herrera, D. G., & Ávila-Mediavilla, C. M. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 107-132. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6268>
- Olalde, D. (2022). La bailoterapia en el adulto mayor. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 13(3), 1.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., . . . Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la presentación de informes de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 75(2), 790-799.
- Palacios, M. C., & Collaguazo, E. J. (2021). La bailoterapia como herramienta para mantención la condición física del adulto mayor. *Caminos de Investigación*, 3(1), 29-38.

Pérez-Acosta, M. D., Báez-Arias, Á. A., & Arévalo-Arévalo, C. I. (2012). La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 9(31), 64-70.

Sooktho, S., Songserm, N., Woradet, S., & Suksatan, W. (2022). A meta-analysis of the effects of dance programs on physical performance: appropriate health promotion for healthy older adults. *Annals of Geriatric Medicine and Research*, 23(6), 196-207.
<https://doi.org/10.4235/agmr.22.0066>

Vallejo-López, A. B., Peñafiel-Pazmiño, M. E., Ramírez-Amaya, J., Kou-Guzmán, J., & Noboa-Terán, C. A. (2024). Beneficios de la actividad física y la fisioterapia en adultos mayores con sarcopenia. *Código Científico. Revista De Investigación*, 5(4), 798-813.

Wang, Y., Watanabe, K., & Asaka, T. (2019). Effect of dance on multi-muscle synergies in older adults: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(340), 1-17.
<https://doi.org/10.1186/s12877-019-1365-y>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos