

Ritmos que Transforman: Innovación Social para una Vida Activa y Saludable en  
Purificación, Tolima

Natalia María Castro Cifuentes

Tutora: Angelica Betancourt Castro

Curso: Diplomado en Innovación Social

Programa: Psicología social

Universidad Nacional Abierta y A Distancia UNAD

Ibagué\_ Tolima

2024

**Título:** Ritmos que Transforman: Innovación Social para una Vida Activa y Saludable en Purificación, Tolima

### **Resumen**

El programa “Actividad Física Musicalizada: Quema Calorías y Oxida Grasa al Ritmo de la Música”, implementado por el Instituto Purificense para la Recreación y el Deporte (IPRD) en Purificación, Tolima, busca combatir el sedentarismo y el sobrepeso mediante clases grupales de ejercicio al ritmo de la música. Esta iniciativa, concebida como una estrategia de innovación social, promueve hábitos saludables, mejora la salud física y emocional, y fortalece la cohesión comunitaria. Estudios previos han demostrado que programas similares generan mejoras en variables antropométricas y capacidades físicas, consolidándolos como herramientas efectivas contra el sedentarismo y la obesidad infantil. Además, su impacto va más allá de lo físico, pues pueden reducir el estrés oxidativo y la inflamación, beneficiando el bienestar integral. La investigación utilizó un enfoque mixto con entrevistas semiestructuradas, observación participativa y análisis de registros de asistencia, complementados con datos cuantitativos. Participaron personas de entre 16 y 65 años, incluyendo madres comunitarias, adultos mayores y habitantes de zonas urbanas y rurales. Los resultados evidenciaron una reducción promedio del 5 % en el índice de masa corporal (IMC), mejoras en la percepción del bienestar emocional y mayor cohesión social. Un 85 % de los participantes reportó mayor motivación para continuar con la actividad física. Estos hallazgos refuerzan la importancia del deporte como un fenómeno sociocultural que fomenta la participación y el cambio en distintos sectores sociales. El programa se destaca por su sostenibilidad, basada en alianzas estratégicas con empresas locales y

actores comunitarios, y su potencial de replicabilidad en otras comunidades. No obstante, enfrenta desafíos logísticos para expandirse a zonas rurales remotas. Esta iniciativa demuestra el impacto transformador del ejercicio en la salud y el tejido social de Purificación, consolidándose como un modelo integral para fomentar la actividad física en diferentes contextos.

***Palabras clave:*** Actividad física musicalizada, Bienestar físico y emocional Cohesión social, Salud comunitaria, Sedentarismo, Obesidad, Inclusión social, Innovación social.

## Abstract

The "Musical Physical Activity: Burn Calories and Oxidize Fat to the Rhythm of Music" program, implemented by the Purificación Institute for Recreation and Sport (IPRD) in Purificación, Tolima, seeks to combat sedentary lifestyles and overweight through group exercise classes set to music. This initiative, conceived as a social innovation strategy, promotes healthy habits, improves physical and emotional health, and strengthens community cohesion. Previous studies have shown that similar programs generate improvements in anthropometric variables and physical capacities, consolidating them as effective tools against sedentary lifestyles and childhood obesity. Furthermore, their impact goes beyond the physical, as they can reduce oxidative stress and inflammation, benefiting overall well-being. The research used a mixed approach with semi-structured interviews, participatory observation, and analysis of attendance records, complemented by quantitative data. Participants ranged in age from 16 to 65, including community mothers, older adults, and residents of urban and rural areas. The results showed an average 5% reduction in body mass index (BMI), improvements in perceived emotional well-being, and greater social cohesion. Eighty-five percent of participants reported increased motivation to continue physical activity. These findings reinforce the importance of sport as a sociocultural phenomenon that fosters participation and change across diverse social sectors. The program stands out for its sustainability, based on strategic alliances with local businesses and community stakeholders, and its potential for replication in other communities. However, it faces logistical challenges in expanding to remote rural areas. This initiative demonstrates the transformative impact of exercise on the health and social fabric of Purificación, consolidating its position as a comprehensive model for promoting physical activity in different contexts.

***Keywords:*** Musicalized physical activity, Physical and emotional well-being, Social cohesion, Community health, Sedentary lifestyle, Obesity, Social inclusion, Social innovation.

## Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Metodología. ....	9
Resultados. ....	12
Conclusiones. ....	14
Recomendaciones desde la Psicología Social .....	15
Referencias Bibliografías .....	16

## Introducción

En un mundo cada vez más consciente de la importancia de estilos de vida saludables, la actividad física musicalizada emerge como una estrategia innovadora para promover la salud integral en comunidades. Este enfoque combina los beneficios del ejercicio físico con los efectos psicológicos positivos de la música, logrando así una experiencia enriquecedora y transformadora. En este contexto, el Programa de Actividad Física con Música (PAFCM) ha demostrado su eficacia en diversas poblaciones, como lo destacan Barrero Ortiz et al. (2021): “ha mostrado efectos significativos en la reducción del índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal, además de mejorar capacidades físicas como fuerza y flexibilidad en escolares de Bogotá”. Sin embargo, la aplicación de este tipo de intervenciones en áreas rurales, como Purificación, Tolima, presenta retos específicos que requieren un análisis detallado de su impacto social y cultural.

El problema de investigación radica en la limitada oferta de programas sostenibles y accesibles que promuevan la actividad física y la salud en comunidades rurales. Además, las características psicológicas de los participantes pueden influir en los resultados del programa, tal como lo señalan Correa Recabal et al. (2021): “las características psicológicas pueden influir positiva o negativamente en el funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico del atleta, y, por ende, en su rendimiento deportivo”. En este sentido, se requiere evaluar si iniciativas como el PAFCM pueden superar las barreras sociales y económicas para convertirse en herramientas efectivas de innovación social, promoviendo no solo bienestar físico, sino también cohesión comunitaria.

El propósito de este estudio es analizar el grado de maduración de la experiencia de innovación social en torno a la actividad física musicalizada en Purificación, Tolima. A través de

esta investigación, se busca determinar cómo la implementación de este tipo de programas puede transformar hábitos, mejorar indicadores de salud y fomentar la inclusión social en comunidades rurales. La relevancia de este tema se encuentra en su capacidad para integrar la acción pedagógica en el deporte, definida como “el acto de enseñar, a través de una relación humana en la cual se transfieren conocimientos desde la perspectiva familiar, escolar, comunitaria y de clubes” (Luarte Rocha, 2021, p. 1112). Además, metodologías como el test de carrera de 20 metros, ampliamente reconocido por su utilidad en la medición del consumo máximo de oxígeno, aportan datos valiosos para evaluar el impacto físico en los participantes (Léger, 2021). En última instancia, esta investigación contribuye al entendimiento de cómo los "ritmos que transforman" pueden ser un motor para el desarrollo social y la promoción de estilos de vida saludables.

## Metodología

Para la sistematización de la experiencia “*Actividad Física Musicalizada: Quema Calorías y Oxida Grasa al Ritmo de la Música*”, implementada por el Instituto Purificense para la Recreación y el Deporte (IPRD), se tuvo en cuenta la población, los instrumentos utilizados y el análisis de los datos recolectados. En este proceso, es importante resaltar que *"el deporte adaptado [...] deberá generar aprendizaje desde las propias características individuales del estudiante y puede tener aplicaciones en cuatro grandes ámbitos: educativo, recreativo, rehabilitador y competitivo"* (Luarte Rocha, 2021, p. 1112). Este enfoque es esencial para asegurar que las actividades propuestas sean inclusivas y beneficiosas para todos los participantes, independientemente de sus condiciones físicas o sociales.

Se utilizó un enfoque cualitativo, complementado con elementos cuantitativos para evaluar el impacto del programa en términos de participación y beneficios percibidos. Este diseño mixto permitió abordar el fenómeno desde múltiples perspectivas, proporcionando una visión integral de la experiencia.

La población estuvo constituida por los habitantes del municipio de Purificación, Tolima, con un enfoque especial en adultos de entre 16 y 65 años. Se seleccionó una muestra intencional compuesta por 50 participantes activos, incluidos miembros de juntas de acción comunal, madres comunitarias, y población general de áreas urbanas y rurales. Este enfoque resalta la importancia de que *"la acción pedagógica en el deporte se caracteriza por el acto de enseñar, a través de una relación humana en la cual se transfieren conocimientos desde la perspectiva familiar, escolar, comunitaria y de clubes"* (Luarte Rocha, 2021, p. 1112), lo cual se refleja en la diversidad de actores y contextos involucrados en el programa.

Instrumentos de Recolección de Información

1. Entrevistas semiestructuradas: Dirigidas a líderes comunitarios, monitores del IPRD y participantes frecuentes del programa.
2. Observación participativa: Realizada durante las sesiones de actividad física en el malecón y en los polideportivos de las veredas rurales.
3. Revisión de los registros de asistencia: Para evaluar la continuidad y participación en las sesiones.
4. Revisión documental: Análisis de informes mensuales del programa y datos de salud pública relacionados con el sedentarismo y el sobrepeso en la región.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante un periodo de tres meses en diferentes escenarios comunitarios. En la cabecera municipal, las actividades se realizaron en el malecón “Jorge Enrique Mahecha Torres” y, en el área rural, en los polideportivos de diversas veredas (Veredas Baura, Tambo y Santa lucia del municipio de Purificación Tolima). La participación de los actores locales, como madres comunitarias y líderes de juntas de acción comunal, facilitó la recolección de datos y la implementación de las actividades.

Para el análisis de la información se realizó con la combinación de Técnicas cualitativas y cuantitativas.

1. Técnicas cualitativas: Se utilizó un análisis de contenido para identificar patrones en las entrevistas y observaciones.
2. Técnicas cuantitativas: se analizaron las asistencias recolectadas por los encargados de las actividades, con miras a observar la asistencia continuada de los participantes, estos datos son analizados mediante estadísticas descriptivas para medir dicha participación.

3. Triangulación: Los resultados obtenidos de diferentes métodos e instrumentos se integraron para garantizar la validez y confiabilidad de los hallazgos.

El proceso incluyó la identificación del nivel de maduración de la innovación utilizando la escala TRL (Technology Readiness Level).

- Gestión de ideas: Nivel TRL 1 a TRL 3, desde la identificación del problema hasta las pruebas iniciales.
- Gestión del desarrollo: Nivel TRL 4 a TRL 7, con validaciones sociales y sistematización de aprendizajes.
- Gestión de oportunidades: Nivel TRL 8 y 9, consolidando el programa e identificando estrategias para su escalamiento a zonas rurales.

Esta metodología permitió no solo evaluar el impacto del programa en términos de salud y cohesión social, sino también identificar estrategias para su sostenibilidad y replicabilidad en otras comunidades.

El análisis permitió identificar beneficios clave como la reducción del sedentarismo, mejora de la salud y fortalecimiento de la cohesión social. Además, se destacó la aceptación positiva de la comunidad y el potencial de replicabilidad en otros contextos.

Esta metodología documenta cómo el proyecto ha evolucionado desde su concepción hasta su implementación, consolidación y planeación para su escalamiento, evidenciando el impacto de la innovación social en la comunidad.

## Resultados

La experiencia “Actividad Física Musicalizada: Quema Calorías y Oxida Grasa al Ritmo de la Música” fue implementada para abordar el sedentarismo y promover hábitos saludables en Purificación, Tolima, utilizando la metodología de los niveles de preparación tecnológica (Technology Readiness Level - TLR). Este proyecto surgió como respuesta a los preocupantes indicadores de salud local, que mostraban un 36,2 % de sobrepeso en la población y una prevalencia del 72,9 % de obesidad abdominal en mujeres. Basado en el Programa Nacional de Hábitos Saludables, el proyecto fue liderado por la Alcaldía, el Instituto Purificense para la Recreación y el Deporte (IPRD) y líderes comunitarios, integrando estrategias como actividad física grupal musicalizada. La aceptación inicial fue positiva, con participantes reportando mejoras tanto físicas como emocionales desde las primeras sesiones.

El programa se desarrolló en espacios estratégicos como el malecón turístico “Jorge Enrique Mahecha Torres” y polideportivos rurales, donde instructores capacitados y monitores del IPRD dirigieron las actividades. La difusión del programa se llevó a cabo mediante redes sociales, emisoras comunitarias y perifoneo, permitiendo la integración de diversos grupos sociales, como madres comunitarias y líderes de juntas de acción comunal. Las encuestas iniciales revelaron que el 85 % de los participantes percibieron un aumento en su motivación para realizar ejercicio regularmente. Además, los registros de asistencia mostraron un crecimiento sostenido, alcanzando un promedio de 50 participantes por sesión en los últimos meses. Estas dinámicas no solo promovieron el bienestar físico, con una reducción promedio del 5 % en el índice de masa corporal entre los asistentes frecuentes, sino también fortalecieron las relaciones sociales y el sentido de pertenencia comunitario.

La estructura organizativa del programa fue clave para su éxito, destacándose las alianzas estratégicas con empresas locales y medios de comunicación. Las revisiones periódicas permitieron optimizar su implementación y medir su impacto. La inclusión de nuevas tecnologías para el monitoreo físico y la expansión a zonas rurales son estrategias que aseguran la sostenibilidad del programa en el tiempo. Sin embargo, llevar esta experiencia a la totalidad de las veredas del municipio representa un reto significativo, debido a la distancia y las condiciones de las vías rurales, algunas de las cuales requieren más de cinco horas de desplazamiento. En síntesis, este proyecto no solo ha demostrado ser un referente en innovación social al combinar actividad física y música, sino que también ha transformado la salud y las relaciones sociales de la comunidad. A pesar de los desafíos logísticos, la experiencia destaca como un modelo replicable para promover estilos de vida saludables en contextos similares.

## Conclusiones

El programa “**Actividad Física Musicalizada: Quema Calorías y Oxida Grasa al Ritmo de la Música**”, implementado en Purificación, Tolima, se consolidó como una experiencia exitosa de innovación social, enfocada en mejorar la salud física y emocional de los participantes, al tiempo que fortaleció el tejido social de la comunidad. A través de su sistematización, se identificaron logros clave, entre ellos:

1. **Impacto en la salud:** El programa redujo significativamente el sedentarismo y logró una disminución promedio del 5 % en el índice de masa corporal de los participantes frecuentes, quienes además reportaron mejoras en su percepción de bienestar general.
2. **Cohesión social:** La interacción y cooperación entre los asistentes fortalecieron el sentido de pertenencia comunitario, demostrando cómo una actividad física grupal puede servir como herramienta para promover relaciones sociales saludables.
3. **Sostenibilidad:** Las alianzas estratégicas con empresas locales y actores comunitarios garantizaron la continuidad del proyecto y abrieron posibilidades para su expansión a zonas rurales.
4. **Modelo replicable:** Este programa constituye un referente para otras comunidades, destacándose como una iniciativa inclusiva que combina música y ejercicio para beneficiar a toda la población.

## **Recomendaciones desde la Psicología Social**

Para potenciar los resultados obtenidos y asegurar la sostenibilidad del programa, se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Fortalecer el componente psicosocial: Incorporar talleres sobre manejo del estrés, autoestima y hábitos saludables que complementen el impacto físico con un enfoque integral de bienestar emocional.
2. Ampliar la cobertura logística: Diseñar estrategias específicas para alcanzar veredas remotas, incluyendo la formación de líderes locales capacitados y la adquisición de transporte adecuado para facilitar la movilidad.
3. Integrar herramientas tecnológicas: Desarrollar aplicaciones y plataformas en línea para monitorear la actividad física, evaluar el impacto en la salud mental y registrar cambios de comportamiento de los participantes.
4. Promover la inclusión de grupos vulnerables: Diseñar actividades adaptadas para personas con discapacidad, asegurando que este segmento de la población también pueda beneficiarse del programa.
5. Difundir los resultados: Presentar los logros y aprendizajes del programa en espacios académicos y gubernamentales, con el objetivo de atraer apoyo financiero y logístico para su replicabilidad en otras regiones del país.

## Referencias Bibliografías

- Arrieta Aspilcueta, A. G. (2021). Relación entre composición corporal, capacidad cardiorrespiratoria y resistencia muscular en bomberos varones peruanos. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1129–1138. ISSN 2313-2868. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i2.137>
- Barrero Ortiz, J., Varela Millán, J., & Fajardo Bonilla, E. (2021). Efectos de un programa de actividad física con música sobre variables antropométricas, VO<sub>2</sub>máx y capacidades físicas en un grupo de escolares de Bogotá. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 8(1), 1073-1082. ISSN: 2313-2868. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/130/174>
- Berrio Torregroza, E., Carrascal Vergara, D. A., & Montaña Vitola, Y. P. (2022). *Programa de actividad física musicalizada para la mejora de la capacidad funcional y motora en personas mayores de 60 a 75 años del municipio de Toluviejo*. Corporación Universitaria del Caribe – CECAR. <https://repositorio.cecar.edu.co/items/524fbe71-54f2-4a06-a098-2085ba94f203>
- Bettaglio, M. (2021). [Innovación social a través de la narrativa gráfica: periodismo gráfico, auto narración y testimonios para el cambio social](#). *Revista Iberoamericana De Economía Solidaria E Innovación Socio ecológica*, 4(1). <https://doi.org/10.33776/riesise.v4i1.5302>
- Correa Recabal, M., Castelli Correia de Campos, L.-F., Campos-Campos, K., & Luarte Rocha, C. (2021). Características psicológicas del rendimiento deportivo en atletas de Boccia pertenecientes al Comité Paralímpico de Chile. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1139–1146. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/138>

- Giraldo, F; Ortiz, L. (2020). [Laboratorio de Innovación Social: escenario de participación, apropiación social e interdisciplinariedad](#). *Social Innovation Lab: escenario of social par. European Public & Social Innovation*  
Review: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31053180025>
- Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). [Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia](#). Capítulos 1 y 2. DOI: <http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>
- Léger, L. A. (2021). Entrevistando al Dr. Luc Leger, autor del test de carrera de ida y vuelta de 20m. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 8(1), 1050-1052. ISSN: 2313-2868. <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd>
- Luarte Rocha, C. (2021). Intervenciones pedagógicas y deporte adaptado. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1112–1113. ISSN 2313-2868. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i2.135>
- Marques Junior, N. K. (2021). Historia de la elaboración de la periodización específica para el voleibol: una revisión. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 1090–1108. ISSN 2313-2868. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i1.132>
- Medina, R; & Basurto, C. (2018). [Discusión de los distintos tipos de innovación](#). *Revista Publicando*, 5(15 (2)), 59-99. <https://core.ac.uk/reader/236644000>
- Meneses, T. (2022). [TRL e Innovación Social](#). [Objeto\_virtual\_de\_aprendizaje\_OVA]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/51138>
- Montero-Herrera, B. (2016). Efectos de la música sobre el rendimiento físico-motor: Una revisión sistemática de literatura científica. *Ágora para la EF y el Deporte*, 18(3), 305–322.

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5838035.pdf&ved=2ahUKewiKq5Lo8PqJAxWsQzABHZx4BfEQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw11ke9oclmRzuIG-VKgSf-J>

Rangel Caballero, L. G., González Capacho, A. L., Delgado Osorio, E., & Ariza Viviescas, A. M. (2022). Impacto de un programa de actividad física musicalizada sobre la aptitud física de ancianas. *Revista Cubana de Medicina*, 61(1), e2351.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232022000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232022000100003)

Salamanca, O. (2020). [Cómo escribir un artículo científico](#) Abrir este documento utilizando [ReadSpeaker docReader](#). *CES Medicina*, 34(2), 169-

176. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34n2/0120-8705-cesm-34-02-169.pdf>

Zamora Salazar, A. S., Cosío Ávila, C. A., Ruiz Campos, J. L., Salazar, C. M., & Andrade Sánchez, A. I. (2021). Fuentes de estrés en jugadoras élite de balonmano en una competencia nacional. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*, 8(1), 1083-1089. ISSN: 2313-2868. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i1.131>

Zúñiga-Morales, C., Ugalde-Ramírez, A., Gutiérrez-Vargas, R., & Rojas-Valverde, D. (2021). Análisis de los comportamientos motrices de jugadores profesionales costarricenses de fútbol en partidos amistosos en pretemporada. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1116–1128.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9155765>