



Influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores: revisión sistemática

Influence of physical-recreational activities on the subjective well-being of older adults: systematic review

Jonathan Steeven Columba Alomoto¹

Universidad Central del Ecuador

jscolumba@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-0542-2335>

Janina Lizbeth Tupiza Sangucho²

Universidad Central del Ecuador

jtupizas@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-6546-6832>

Carlos Daniel Gualavisi Lema³

Universidad Central del Ecuador

cdgualavisi@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-2985-6783>

Jonathan René Carpio Paucar⁴

Universidad Central del Ecuador

jrcarpio@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-6719-0478>

Fecha recepción: 01-08-24. Fecha de aceptación: 20-09-24

Resumen

Las actividades físico-recreativas son esenciales para el bienestar subjetivo de los adultos mayores, ya que mejoran su salud física y mental, fomentando la socialización y aumentando la autoestima. **Objetivo:** analizar la influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. **Metodología:** La metodología utilizada, fue acorde con la revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA. Se partió de una búsqueda a profundidad en fuentes actualizadas, relacionadas con el tema, apoyándonos en buscadores académicos como: Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, Scopus, Google Académico y Repositorios Digitales e Institucionales. El proceso de selección se basó en criterios de inclusión y exclusión, considerando la actualidad y correspondencia del tema. Los artículos se encuadraron en un rango de tiempo (8 años) que incluyó en el año 2016-2024. Se excluyeron los textos duplicados, textos no válidos y aquellos no asociados al tema. Para su análisis se utilizó el análisis bibliográfico, el método analítico sintético, y la triangulación por la fuente garantizaron las fases del estudio. El estudio trabajó con un tamaño muestral de 15 artículos. **Resultados:** El análisis de la producción científica revela que esta se centró principalmente en el período de 2016 a 2022, abarcando el 99.98% de los estudios. Se ha comprobado que las actividades físico-recreativas ejercen un efecto positivo en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. **Conclusión:** El envejecimiento poblacional requiere estrategias para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La actividad física recreativa es fundamental para su bienestar, elevando la salud física, mental y autoestima.

Palabras claves: Actividades Físico-Recreativas, Bienestar Subjetivo, Adultos Mayores

Abstract

Physical and recreational activities are essential for the subjective well-being of older adults, as they improve their physical and mental health, promoting socialization and increasing self-esteem. **Objective:** to analyze the influence of physical and recreational activities on the subjective well-being of older adults. **Methodology:** The methodology used was in accordance with the systematic review based on the PRISMA protocol. We started with an in-depth search in updated sources related to the topic, relying on academic search engines such as: Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, Scopus, Google Scholar and Digital and Institutional **Repositories**. The selection process was based on inclusion and exclusion criteria, considering the topic's relevance and correspondence. The articles were framed within a time range (8 years) that included the year 2016-2024. Duplicate texts, invalid texts and those not associated with the topic were excluded. For its analysis, bibliographic analysis, the synthetic analytical method, and triangulation by source were used to guarantee the phases of the study. The study worked with a sample size of 15 articles. **Results:** The analysis

of scientific production reveals that it focused mainly on the period from 2016 to 2022, covering 99.98% of the studies. It has been proven that physical-recreational activities have a positive effect on the subjective well-being of older adults. **Conclusion:** Population aging requires strategies to improve the quality of life of older adults. Recreational physical activity is essential for their well-being, raising physical, mental and self-esteem health.

Keywords: physical-recreational activities, subjective well-being, older adults

Introducción

El proceso de envejecimiento trae consigo una serie de cambios o efectos físicos, cognitivos y funcionales que pueden afectar la calidad de vida de los adultos mayores. Sin embargo, la investigación ha demostrado que la actividad física regular puede mitigar algunos de estos efectos y promover un envejecimiento más saludable (Paterson & Warburton, 2010).

Los adultos mayores no solo se enfrentan a cambios físicos sino también a cambios psicológicos, Morales et al. (2016), mencionan, que “uno de los medios de prevención contra el envejecimiento prematuro es la práctica de actividades físicas recreativas, estas permiten un mejor estado emocional, físico y relaciones sociales, produce un efecto motivacional positivo en la vida de los adultos mayores”. Estas actividades contribuyen a crear entornos más acogedores y una vida saludable para este grupo etario, lo cual permite mejorar su calidad de vida.

La actividad física implica el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, lo que demanda un consumo de energía. Entre los beneficios físicos que proporciona se incluyen la mejora de la salud muscular y ósea, la salud cardiovascular, el mantenimiento de un peso saludable y el desarrollo de la conciencia neuromuscular, crucial para la coordinación y el control de los movimientos (Shahidi et al, 2020).

Dentro de los tipos de actividad física, encontramos las actividades físico-recreativas las cuales según López & Quintana, (2020) “contribuyen a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, permiten el entretenimiento, ayudan a la motricidad y crean un beneficio a nivel psicológico”, esta investigación ha destacado la importancia de las actividades físico-recreativas como medios para mejorar la salud física y mental de los adultos mayores, los cuales son factores clave para su bienestar subjetivo.

Las actividades físico-recreativas recreativas pueden concebirse en dos formas, la personal y la educativa y ambas se complementan. Desde el punto de vista personal, estas actividades son realizadas por el sujeto en el tiempo libre que le proporcionan placer y desarrollo de la personalidad. Desde la perspectiva educativa, estas actividades son un medio de educación en el tiempo libre, para el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos y valores, constituyendo un bienestar general en el individuo (Sánchez, 2019).

Al bienestar subjetivo Cordoba, Resenow, & García (2017), lo definen como “el balance global que las personas hacen de sus oportunidades vitales, recursos sociales, personales y aptitudes individuales, y de la experiencia emocional derivada de ello”, mientras que Melendez, et al. (2018), menciona que “El bienestar subjetivo, actualmente, engloba términos como felicidad, moral o satisfacción vital”. Estas definiciones resaltan que el bienestar subjetivo se encuentra muy relacionado con la calidad de vida, implica una evaluación global de la vida, incluyendo aspectos emocionales, cognitivos y físicos, lo que implica la importancia de un enfoque integral para promover la felicidad y la satisfacción personal.

En la investigación realizada por, Díaz, Rodríguez, & Rodríguez (2018), indican que el “bienestar subjetivo se basa en seis factores: autoaceptación, crecimiento personal, propósitos vitales, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía; que van cambiando a lo largo de la vida”, estos factores son fundamentales dentro de la vida de los seres humanos, los

mismos permiten mantener un equilibrio en el aspecto físico y mental en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

La OPS (2012) recomienda, para los adultos mayores, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo.

La OMS (2021) menciona que, las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Además, recomienda que, dentro de su actividad física semanal, las personas mayores deben realizar actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada tres o más días a la semana para mejorar su capacidad funcional.

Una de las principales problemáticas que afectan el bienestar subjetivo de los adultos mayores en Ecuador es la disminución de su condición física. Según datos del INEC (2023), el 47% de los adultos mayores en el país reportan tener algún tipo de discapacidad, lo que limita su movilidad y autonomía. Esto se relaciona con el sedentarismo, ya que se estima que solo el 35% de este grupo poblacional realiza actividad física de manera regular.

La disminución de la condición física en los adultos mayores está asociada a diversos factores, entre ellos el envejecimiento fisiológico. Chodzko-Zajko et al. (2009) señalan que con la edad se produce una pérdida gradual de masa y fuerza muscular, así como una reducción de la capacidad aeróbica, lo que contribuye a una menor movilidad y mayor riesgo de caídas. Asimismo, Paterson y Warburton (2010) indican que el sedentarismo y la inactividad física aceleran estos procesos, incrementando la fragilidad y la dependencia funcional en los adultos mayores.

Estas condiciones físicas deterioradas repercuten negativamente en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. Windle et al. (2010) han encontrado que la baja condición física se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y aislamiento social en este grupo poblacional. Además, Tak et al. (2013) señalan que la pérdida de autonomía y la disminución de la participación en actividades cotidianas afectan la percepción de calidad de vida de los adultos mayores. Por lo tanto, abordar la disminución de la condición física y promover un envejecimiento activo se vuelve fundamental para mejorar el bienestar subjetivo de este grupo.

Lo antes mencionado las actividades físico-recreativas ofrecen múltiples beneficios en la vida del adulto mayor, a pesar de esto existe una falta de participación en estas actividades, por lo tanto, se realiza la presente revisión sistemática de literatura que pretende dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuál es la influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo del adulto mayor?

Materiales y Métodos

La presente investigación asume un tipo de estudio de revisión sistemática, para lo cual se siguió la metodología del protocolo PRISMA, este propone un conjunto de directrices para favorecer el análisis de datos y metadatos.

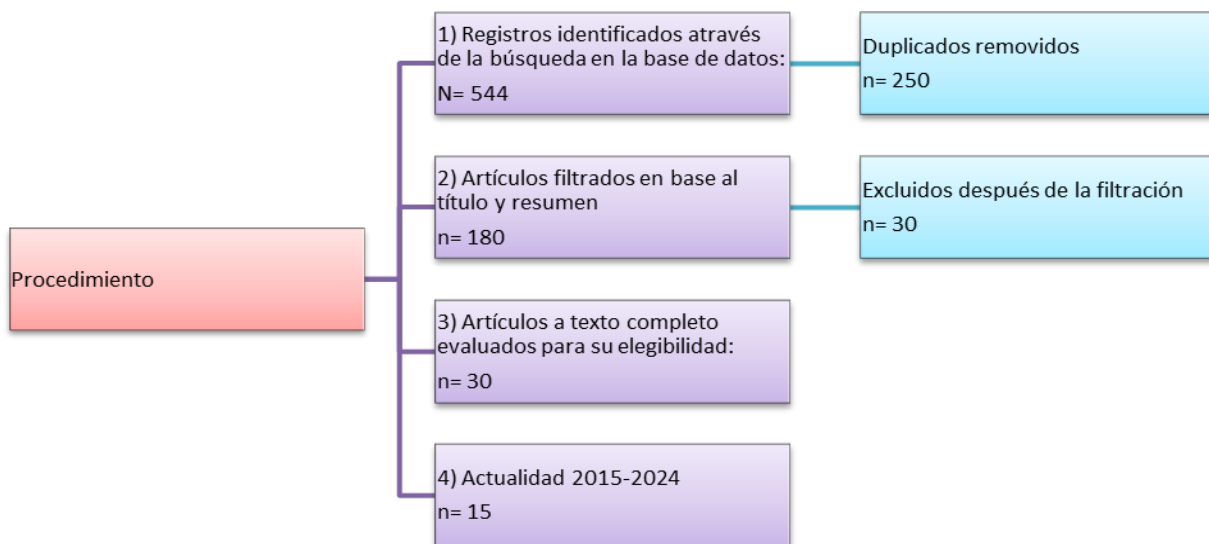
Para satisfacer los objetivos del estudio se utilizaron diferentes métodos y/o técnicas, para la recolección y procesamiento de la información dentro de los que se encuentran el análisis bibliográfico, el método analítico sintético, la inducción y deducción, la revisión de documentos, el triángulo por fuente, la estadística descriptiva con sus correspondientes análisis de frecuencia y por ciento.

La investigación transitó por diferentes fases, partiendo de la gestión de textos científicos, la cual se concentró en un período de tiempo que abarca los 8 años (2016-2024), la búsqueda sistemática en literatura científica relacionada con el tema se apoyó en buscadores académicos altamente reconocidos por su veracidad y confiabilidad, tales como: como, SciElo, Scopus, Latindex, Google Académico, Repositorios Digitales e Institucionales. En un segundo momento se compilo toda la información y se realizó un análisis considerando los aportes del título, resumen, metodología, resultados y conclusiones.

Para el desarrollo de la segunda etapa se definieron criterios de inclusión y exclusión lo cual permitió reducir la producción científica en virtud de los intereses de los investigadores. La inclusión estuvo mediada por la validez de la producción científica, correspondencia con el tema, la actualidad (2016-2024), verificabilidad y validez de la publicación (indexación).

Los criterios de exclusión se enmarcaron en la falta de correspondencia del tema, obras por debajo del 2016, duplicidad, intervención de la investigación de otro grupo etario que no sea de adultos mayores. Estos criterios permitieron filtrar y reducir la producción científica para su correspondiente análisis.

Figura 1



Resultados

A continuación, se presenta la tabla con los resultados de la producción científica, para ello se realizó un análisis general consignando: autor, año, objetivo, tipo de estudio, la actividad física, recreación en el tiempo libre, la influencia de estas actividades en el bienestar subjetivo y conclusiones de la investigación.

Tabla 1

Sistematización teórica de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores

Sistematización teórica							
Autor	Año/Tipo y alcance del estudio	Objetivo	Indicador 1: Actividad Física	Indicador 2: Recreación	Indicador 3: Bienestar Subjetivo	Indicador 4: Población/muestra	Conclusiones
Calero, S. Díaz, T. Caiza, M. Rodríguez, Á. Analuiza, E.	2016/ tipo experimental	Demostrar la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores.	La actividad física puede favorecer el proceso de envejecimiento al incrementar la calidad de vida del adulto mayor. Específicamente, la actividad física ayuda a mantener la salud física y mental.	La recreación es esencial para el estado anímico del adulto mayor, permitiéndolo interactuar y participar en actividades propias de la familia y la sociedad, también ayudan a mantener el equilibrio emocional.	Un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida, facilita una mejor integración en la sociedad y en el círculo familiar. Estas actividades incrementaron significativamente la autoestima de los adultos mayores, mejorando su bienestar subjetivo.	La investigación trabajó con una muestra de 20 adultos mayores del Centro San José N° 1 en Conocoto, cantón Rumíñahui, provincia de Pichincha, Ecuador.	Las actividades físico-recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima.
Hernández Aguillar, B., Chávez Cevallos, E., Torres Marín, J., Torres Ramírez, A., & Fleitas Díaz, I. M	2017/ Estudio empírico y descriptivo que utiliza técnicas observacionales, encuestas y análisis estadístico.	Evaluar un programa de actividades físico-recreativas para el bienestar físico-mental del adulto mayor del centro "Sara Espindola" de Tulcán",	La actividad física incide positivamente en varios factores asociados a una mayor calidad de vida, incluyendo la rehabilitación cardiaca y respiratoria, la absorción de calcio y potasio,	La recreación sirve como estrategia para incrementar la calidad de vida en todos los rangos etarios. Delimitar	Permite mejoras en varios parámetros de salud, condición física en consecuencia una óptima calidad de vida.	Guía observacional y encuestas	Se muestra una mayor motivación por el nuevo programa físico-recreativo, y por ende un incremento agregado de los indicadores de bienestar social y mental en la muestra estudiada.



		República del Ecuador.	y la mejora del metabolismo aeróbico. También facilita la integración social y la vitalidad	sus contenidos y aumentar la participación del adulto mayor en estas actividades ayuda a mejorar diversos indicadores físicos y mentales			
Herra, L. Bravo, E. Rodríguez, W. Pérez, Y. Luján, B. López, L.	2021/ diseño cuasi-experimental	Evaluar el efecto de un Programa Comunitario sustentado en la práctica sistemática de actividades físicas en la mejora de los niveles de depresión, bienestar subjetivo y condición física de los adultos mayores de la Circunscripción #23 del Consejo Popular Rafaelito en el municipio Cumanayagua.	La actividad física regular se asocia con altos niveles de autoestima y menores niveles de depresión en los adultos mayores. A mayores niveles de actividad física, mejor es la percepción de la calidad de vida y el bienestar.	La actividad físico-recreativa es fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental, además de ser esencial para la independencia y el bienestar de los adultos mayores.	Se conoce que este tipo de práctica abarca entre sus potencialidades lograr el esparcimiento, la rehabilitación, obtener elevados niveles de rendimiento, mantener una buena figura, elevar los índices de salud.	La investigación se realizó con adultos mayores de 60 años, seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión. La muestra final incluyó 107 personas	Se comprobó que el programa aplicado provocó una mejoría estadísticamente significativa entre los niveles de depresión, bienestar subjetivo y algunos de los indicadores asociados a la condición física de los adultos mayores pertenecientes al grupo experimental al ser comparados con los integrantes del grupo de control.



Quintana Zavala, M., & Rentería, N. G.	2020/ Revisión sistemática	Identificar el impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor.	La actividad física es un excelente antiestrés y ayuda en la motivación psicosocial, mejorando la autoestima, autoeficacia y expectativas de beneficios en adultos mayores.	Contribuyen a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, permiten el entretenimiento, ayudan a la motricidad y crean un beneficio a nivel psicológico, ya que coadyuvan a eliminar tensiones, miedos y estrés.	Mejora de la calidad de vida.	Adultos mayores	Se identificaron los efectos positivos de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Las actividades más utilizadas y que captan más la atención en esta población, se encontraron la caminata, los ejercicios con pelota y los aerobics.
Chávez, R. Peña, J.	2021/ cuasiexperimental	Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos característicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor, mejorando su calidad de vida y bienestar emocional mediante un programa de actividades adaptadas a sus	La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas, favoreciendo la calidad de vida y preservando la capacidad funcional. Es fundamental para contrarrestar el envejecimiento y aumentar la independencia y autosatisfacción en la interacción social.	Las actividades físico-deportivas y recreativas son componentes del modelo de salud cubano y favorecen el desarrollo moral, volitivo e intelectual. Estas actividades influyen en	No hay hallazgos	La investigación se realizó con 36 adultos mayores de la comunidad "Camilo Cienfuegos" del municipio Manzanillo, seleccionando una muestra de 12 personas, que representan el 33,3% de la población.	La aplicación de un programa de actividades físicas y recreativas tiene un impacto positivo significativo en la autoestima y el estado de ánimo de los adultos mayores, muestra que los participantes experimentaron una mejora en sus niveles de autoestima y bienestar emocional tras la intervención.



		necesidades y capacidades.		la esfera psíquica del individuo, mejorando la memoria, el pensamiento, la atención y la autoestima.			
Rodríguez, Á. García, J. Luje, D.	2020/ Revisión sistemática	El objetivo del estudio es analizar la influencia de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores, utilizando una revisión documental sistemática para identificar y clasificar los beneficios físicos y emocionales de la actividad física en este grupo etario.	La actividad física ayuda a los adultos mayores a mejorar sus condiciones fisiológicas, psicológicas, biológicas y físicas. Además, previene enfermedades, mejora el bienestar integral y mantiene el equilibrio emocional y corporal.	La investigación menciona que la actividad física debe realizarse con el acompañamiento de un instructor especialista en Educación Física y Recreación. La recreación se presenta como un elemento importante para la cohesión social y la integración de los adultos mayores.	La actividad física mejora la autoeficacia, la autoestima y favorece el bienestar subjetivo de los adultos mayores.	La investigación se centra en la población de adultos mayores, específicamente aquellos mayores de 60 años.	La práctica constante de actividad física en los adultos mayores mejora la calidad de vida al prevenir el deterioro cognitivo, reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares, mejorar la autoestima, y fomentar la integración social. La actividad física es esencial para evitar el sedentarismo y promover un envejecimiento saludable.



Bárbara Muñiz; Jorge Barrueto	2019/ estudio cuasi-experimental	Validar un conjunto de actividades deportivas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida	No hay hallazgos	La recreación surge del proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante actividades terapéuticas, cognitivas, deportivas o artísticas-culturales, esta proporciona felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.	No hay hallazgos	Se tomó como población un profesor de recreación, y 30 jóvenes. De estos, 20 son varones y 10 mujeres. Es decir, la población no coincide con el grupo etario que estamos trabajando.	La investigación subrayó la importancia crítica de las actividades físico-recreativas en el desarrollo integral de los jóvenes y proporcionó recomendaciones claras para fomentar y apoyar la participación en estas actividades a través de políticas y programas.
Chen, R., Liu, Y., Huang, G. y Wu, P.	2022/ encuesta transversal	Relación entre el ejercicio físico y el bienestar subjetivo de las personas mayores y el papel mediador del sentido de la vida y la autoestima mediante el uso de un enfoque de modelado de ecuaciones estructurales	El ejercicio físico logró tener un efecto positivo en el nivel de bienestar subjetivo de los adultos mayores	No hay hallazgos	Como indicador importante de la calidad de vida, el bajo bienestar subjetivo puede provocar depresión, ansiedad y otros trastornos psicológicos en las personas mayores que pueden afectar gravemente la satisfacción con la vida y la satisfacción conyugal.	Se aplicaron a 419 adultos mayores que participaron en ejercicio físico de Chengdu (distrito de Qingyang, distrito de Wuhou y distrito de Chenghua), provincia de Sichuan, China	el ejercicio físico puede mejorar el bienestar subjetivo de los adultos mayores a través del sentido de la vida y la autoestima



Yang, Q., Tang, Y., Jennings, G., Zhao, B., Zhu, F. y Ma, X.	2022/Estudio transversal	Promover la salud física y mental a través de la actividad física se ha convertido en una estrategia para un envejecimiento saludable.	Explorar la relación entre diferentes actividades físicas, el entorno de ejercicio al aire libre, la forma de ejercicio y el bienestar subjetivo	No hay hallazgos	El ambiente de ejercicio al aire libre juega un papel mediador entre las diferentes actividades físicas y el bienestar subjetivo de los adultos mayores, y la forma de ejercicio también puede moderar el impacto de las diferentes actividades físicas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores.	903 adultos mayores en cinco áreas urbanas de Chengdu, provincia de Sichuan	El ambiente de ejercicio al aire libre juega un papel mediador entre las diferentes actividades físicas y el bienestar subjetivo de los adultos mayores, y la forma de ejercicio también puede moderar el impacto de las diferentes actividades físicas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores.
Soria, Z., & Montoya, B.	2017/Cuantitativo descriptivo	Examinar la calidad de vida y el envejecimiento, con el propósito de determinar cuáles factores están más asociados al bienestar de los adultos mayores.	Este enfoque se refleja en la participación sistemática del individuo en el programa diseñado, lo que aumenta su satisfacción personal y emociones positivas, incentivando a la población de adultos mayores; a la realización de actividades físicas.	No hay hallazgos	El aumento en la esperanza de vida, la disminución de la mortalidad y los progresos en el ámbito de la salud contribuyen a una mayor longevidad, lo cual requiere implementar diversas acciones para asegurar un envejecimiento saludable y de calidad.	2.434 encuestados, adultos mayores	La investigación subrayó la importancia crítica de las actividades físico-recreativas en el desarrollo integral de los jóvenes y proporcionó recomendaciones claras para fomentar y apoyar la participación en estas actividades a través de políticas y programas.
Valarezo, E., Vayas, A.,	2017/ Artículo original	Elaborar un programa de actividades	Estas actividades están diseñadas para el tiempo	La actividad físico-recreativa, al	La selección de los contenidos para diseñar un	Se aplicó a 14 sujetos el test Movement	Las actividades físico-recreativas diseñadas son



Aguililar, W., Paredes, L., Paucar, E., & Romero, E.		físicas y recreativas adaptadas a las características específicas de Ecuador, enfocadas en mejorar las habilidades motoras de individuos que presentan discapacidad intelectual.	libre, fomentando un uso positivo del mismo que contribuye al desarrollo integral de las personas. Los profesionales de la salud y la actividad física deben seleccionar cuidadosamente las actividades más motivadoras para configurar los contenidos del programa físico-recreativo, lo cual se refleja en la participación constante de los individuos en el programa diseñado.	considerarse una disciplina placentera con gratificación inmediata, suele ser una estrategia efectiva de intervención social que impacta en diversos ámbitos de la sociedad, incluyendo a personas con discapacidad intelectual.	programa de actividad física motivante debe partir de una evaluación previa, modelando las variables clave que conforman el escenario estudiado para lograr efectividad y eficiencia en el proyecto, y así maximizar el bienestar subjetivo de los participantes.	Assessment Battery for Children.	determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima.
Won, D., Bae, J., Byun, H. y Seo, K.	2019/metaanálisis	Investigar si la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física tenían efectos sobre el bienestar subjetivo de los ancianos coreanos	La duración de la actividad física fue el más influyente, seguido de la frecuencia y la intensidad de la actividad física.	No hay hallazgos	La actividad física en las personas mayores aporta un mayor nivel de bienestar subjetivo en términos de autoeficacia, que es un elemento importante de la participación sostenible en la actividad física. De	La actividad física en la población de edad avanzada en Corea.	la participación regular en actividad física es una forma eficaz de promover el bienestar subjetivo entre los adultos mayores en Corea



					las tres dosis de actividad física, la duración de la actividad física es el elemento más crítico al diseñar una prescripción de actividad física para adultos mayores.		
Ku, P., Fox, K., Liao, Y., Sun, W. y Chen, L.	2016/ Cuantitativo descriptivo	Objetivo examinar las asociaciones longitudinales independientes de la actividad física evaluada objetivamente en diferentes intensidades, incluida la actividad física de moderada a vigorosa, la actividad física ligera y las conductas sedentarias, con dimensiones de bienestar subjetivo en adultos mayores.	La actividad física se evaluó mediante acelerometría triaxial.	No hay hallazgos	El bienestar subjetivo se midió utilizando el Chinese Aging Well Profile.	En 2012 se entrevistó a un total de 307 adultos mayores de 65 años o más que vivían en comunidades en Taiwán. 295 asistieron a un estudio de seguimiento de 18 meses en 2013	La actividad física de moderada a vigorosa y la actividad física ligera se asocian con diferentes dimensiones del bienestar.
Awick, E., Ehlers, D., Aguiñaga, S., Daugherty, A., Kramer,	2017/ Cuantitativo descriptivo	La relación entre la actividad física y la calidad de vida (CdV) en los adultos mayores.	La actividad física se ha asociado consistentemente con una serie de beneficios para la salud en los	No hay hallazgos	No hay hallazgos	Los adultos mayores (N = 247, Mage = 65,68 ± 4,59) participaron en una prueba de ejercicio aleatoria de seis meses.	Examinar cómo los cambios en la actividad física de moderada a vigorosa (MVPA), el nivel de actividad física recomendado por el



A., y McAuley, E.			adultos mayores, incluida una mejor calidad de vida				gobierno federal [32] y la angustia psicológica (p. ej., ansiedad, depresión, disfunción del sueño, estrés percibido) influyó en los cambios en la calidad de vida en adultos mayores durante un período de seis meses.
Parra-Rizo, M., & Sanchís-Soler, G	2020/ investigación transversal	El objetivo de esta investigación fue evaluar la satisfacción con la vida, las habilidades funcionales y el bienestar subjetivo de adultos mayores físicamente activos en función del nivel de actividad practicada.	La actividad física es uno de los recursos más importantes para mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores, como lo han revelado diferentes estudios	No hay hallazgos	La mejor percepción del bienestar subjetivo que se consigue cuando se practica una alta actividad física, algunos autores han considerado que la salud junto con la independencia funcional son esenciales para facilitar la autopercepción positiva a medida que los individuos envejecen	Muestra de 397 adultos mayores españoles de entre 61 y 93 años	Los adultos mayores con un alto nivel de actividad física tienen más habilidades funcionales y menos dificultades para realizar las actividades de la vida diaria, y que valoran mejor su autonomía y salud. se requieren más estudios longitudinales en adultos mayores, para confirmar la relación entre el nivel de actividad física practicada y la satisfacción con la vida.

En la tabla anterior es posible apreciar que, en los 15 artículos analizados, se aborda el tema de actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. Sin embargo, en el análisis realizado, existen posicionamientos concretos asociados a la limitada investigación que se registra sobre el tema (Calero et al., 2016., Hernández et al., 2017; Valarezo et al., 2017., Rodríguez et al 2020., Herrera et al., 2021., Chávez & Peña 2021).

Obsérvese que la mayor producción científica dentro del periodo analizado (Tabla 2), se encuentra en el año 2017 (n=4). De este modo, si agrupamos los valores, es posible apreciar que del año 2016 al 2022 se socializaron en revistas indexadas en base de datos, 15 investigaciones (99.98%)

Tabla 2*Revisión sistemática: 2016-2024*

Análisis estadístico de la revisión sistemática		
Indicador	Frecuencia	%
Año 2016	2	13,33
Año 2017	4	26,66
Año 2018	0	0
Año 2019	2	13,33
Año 2020	3	20
Año 2021	2	13,33
Año 2022	2	13,33
Año 2023	0	0
Año 2024	0	0
Cantidad de obras consultadas	15	100

Nota: F: frecuencia, %: Porcentaje

Se aprecian puntos de encuentro que justifican, desde posiciones de ciencia, el valor de la influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. En este sentido, nótese, que se coincide sobre la influencia de las actividades físico-recreativas para mejorar la condición, física, psicológica, social de los adultos mayores. En la actualidad, las actividades físico-recreativas son cruciales para el bienestar de los adultos mayores, no solo mejoran la salud física, sino que también elevan el bienestar emocional, reducen el estrés y promueven una mayor vitalidad, contribuyendo así significativamente al bienestar subjetivo en esta etapa de la vida.

En la literatura consultada, coincide en el 100% de las obras (n=15) la actividad física es una alternativa para mejorar y prevenir enfermedades en los adultos mayores, lo cual permite mantener una mejor calidad de vida. La implementación de actividades físico-recreativas en el tiempo libre permite un envejecimiento activo y saludable, mejorando su condición física, social y psicológica, con ello un óptimo bienestar subjetivo en los adultos mayores. Es importante en este grupo etario encontrar actividades físicas que disfruten y que se adapten a sus necesidades y estilo de vida, lo cual les produzca agrado y lo realicen de manera voluntaria.

Existe consenso en las conclusiones registradas. Las posturas científicas enfatizan elementos que justifican el valor de las actividades físico-recreativas en los adultos mayores. Dentro de esto se destaca los beneficios físicos, sociales y psicológicos, influenciando de forma positiva en el bienestar subjetivo, promoviendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

Discusión de los resultados

Los hallazgos encontrados en la revisión sistemática demuestran el valor, importancia de la actividad física en el bienestar integral del ser humano, Rodríguez et al (2020) menciona, la actividad física es esencial para evitar el sedentarismo y promover un envejecimiento saludable, los cuales coinciden con autores como (Hernández et al., 2017 ; Herrera et al., 2021) que mencionan los índices de actividad física muestran positivamente varios factores asociados a una mayor calidad de vida, incluyendo la rehabilitación cardiaca y respiratoria, la absorción de calcio y potasio, y la mejora del metabolismo aeróbico, de esta manera mejorando su condición física y mental, así facilita la integración social y la vitalidad, es decir a mayores niveles de actividad física una mejor condición de vida.

Por tanto, entre las diversas alternativas para emplear el tiempo libre, se ha encontrado propuestas asociadas actividad física-recreativa “al representarse como una ciencia agradable de satisfacción inmediata, suele ser una estrategia efectiva de intervención social, que influye desde varias aristas en todos los estratos sociales y grupos etarios” (Valarezo et al. 2017).

En este sentido los hallazgos muestran que, la recreación comprende las actividades físico-lúdicas que realiza en ser humano en el tiempo libre de carácter placentero, lo cual coincide con la investigación realizada por Hernández (2009) que menciona las actividades recreativas son entendidas como “acciones o tareas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual, para lograr como resultado final salud y alegría”. En los adultos mayores, no solo contribuyen a su bienestar físico y emocional, sino que también fomentan la socialización y la autonomía.

Por su parte Chávez & Peña (2021) en las conclusiones de su investigación demuestra que, la aplicación de un programa de actividades físicas y recreativas tiene un impacto positivo significativo en la autoestima y el estado de ánimo de los adultos mayores, muestra que los participantes experimentaron una mejora en sus niveles de autoestima y bienestar emocional tras la intervención, mediante lo cual se va comprobando que la aplicación de estas actividades, influye de manera positiva en el bienestar subjetivo de los adultos mayores.

Los hallazgos reafirman, el bienestar subjetivo es un indicador clave de la calidad de vida en los adultos mayores, y la actividad física es una de las estrategias más efectivas para mejorarla. En la investigación de Calero et al., (2016) menciona que un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida, facilita una mejor integración en la sociedad y en el círculo familiar. Estas actividades incrementaron significativamente la autoestima de los adultos mayores, mejorando su bienestar subjetivo. Valarezo et al (2017) en la conclusión de su investigación mencionan que las actividades físico-recreativas diseñadas son determinantes para el mantenimiento de la salud física y mental como medio de obtención de una mejor calidad de vida en el adulto mayor, incrementando la autoestima y bienestar subjetivo.

Conclusiones

El presente estudio de revisión sistemática asumió la metodología PRISMA para el análisis y evaluación de los resultados. En concordancia siguió una dinámica metodológica que permitió la búsqueda y selección de estudios, extracción de datos, evaluación de la calidad de los estudios, análisis de los datos, y presentación de los resultados, para demostrar el valor de la actividad física-recreativa en el bienestar subjetivo los adultos mayores.

En las últimas décadas, el envejecimiento poblacional ha emergido como un fenómeno global que presenta desafíos significativos para los sistemas de salud, economía y políticas públicas. Este crecimiento demográfico de adultos mayores subraya la necesidad de desarrollar estrategias efectivas que promuevan una mejor calidad de vida en este grupo poblacional. La evidencia recopilada en esta revisión sistemática destaca el papel crucial de la actividad física recreativa en la mejora del bienestar integral de los adultos mayores, la práctica regular mejora la salud física y también tiene un impacto positivo en la salud mental, autoestima y reducción de la depresión.

Además, las actividades físico-recreativas juegan un papel esencial en el bienestar subjetivo de los adultos mayores. Estas actividades, realizadas de manera placentera en el tiempo libre, no solo contribuyen al desarrollo físico y emocional, sino que también fomentan la socialización y la autonomía, elementos cruciales para un envejecimiento saludable. Mayores niveles de actividad física se asocian con una mejor percepción de la calidad de vida y bienestar.

Finalmente, la integración de actividades físico-recreativas como estrategias de intervención social ofrece una herramienta eficaz para abordar los desafíos del envejecimiento poblacional. Estas actividades no solo mejoran la salud física y mental, sino que también incrementan la autoestima y el bienestar subjetivo de los adultos mayores. En resumen, promover la actividad física y recreativa en este grupo poblacional es fundamental para mantener su calidad de vida, facilitando una mejor integración social y familiar, y asegurando una vejez más saludable y feliz.

Conflictos de Intereses

Se declara explícitamente que no existe conflicto de intereses presente en el proceso de investigación o divulgación de la información.

Referencias bibliográficas

- Cordoba, P., Resenow, P., & García, A. (2017). Caracterización del Bienestar Subjetivo mediante la aplicación de la Escala de Satisfacción Vital de Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-58582017000200145
- Díaz, C., Rodríguez, J., & Rodríguez, R. (10 de abril de 2018). Bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia. Obtenido de Infad: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856428018/html/>
- Hernández, B., Chávez, E., Torres, J., Torres, A., & Fleitas, I. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000400007
- Hernández, Y. (2009). Conjunto de actividades físicas recreativas para contribuir a utilizar de forma sana el tiempo libre de adolescente de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane. Obtenido de Podium: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/586>
- López, N., & Quintana, M. (2020). Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática. Obtenido de Ibn Sina: <http://148.217.50.37/index.php/ibnsina/article/view/842/804>



- Melendez, H., Agusti, A., Delhom, I., Reyes, M., & Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. Obtenido de Summa Psicológica : <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/335/354>
- Morales, S., Díaz, K., Caiza, M., Rodríguez, Á., & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Organización Mundial de la Salud. (20 de octubre de 2023). Salud mental de los adultos mayores. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Sánchez, J. (2019). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Obtenido de Efedportes: <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Soria, Z., & Montoya, B. (septiembre de 2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252017000300059#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20presentan%20desventajas,grado%20de%20autonom%C3%ADa%20y%20adaptabilidad.
- Valarezo, E., Vayas, A., Aguililar, W., Paredes, L., Paucar, E., & Romero, E. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. Obtenido de Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas: <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/35>
- Shahidi, S., Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, 109, 2147 - 2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Fiatarone Singh, M. A. (2002). Exercise comes of age: rationale and recommendations for a geriatric exercise prescription. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(5), M262-M282.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-22.
- Stessman, J., Hammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., Ein-Mor, E., & Jacobs, J. M. (2009). Physical activity, function, and longevity among the very old. *Archives of internal medicine*, 169(16), 1476-1483.
- Tak, E., Kuiper, R., Chorus, A., & Hopman-Rock, M. (2013). Prevention of onset and progression of basic ADL disability by physical activity in community dwelling older adults: a meta-analysis. *Ageing research reviews*, 12(1), 329-338. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.10.001>
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & mental health*, 14(6), 652-669. doi: 10.1080/13607861003713232. PMID: 20686977.
- INEC. (2023). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022. Instituto Nacional de Estadística y Censos.

- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-22.
- Won, D., Bae, J., Byun, H. y Seo, K. (2019). Mejora del bienestar subjetivo a través de la actividad física para los ancianos en Corea: un enfoque de metaanálisis. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010262>.
- Chen, S., Calderón-Larrañaga, A., Saadeh, M., Dohrn, I., y Welmer, A. (2021). Correlaciones del bienestar subjetivo y social con el comportamiento sedentario y la actividad física en adultos mayores: un estudio de base poblacional. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 76, 1789 - 1795. <https://doi.org/10.1093/gerona/glab065>.
- Ku, P., Fox, K. y Chen, L. (2016). Actividad física en el tiempo libre, conductas sedentarias y bienestar subjetivo en adultos mayores: una investigación longitudinal de ocho años. *Social Indicators Research*, 127, 1349-1361. <https://doi.org/10.1007/S11205-015-1005-7>.
- Ku, P., Fox, K., Liao, Y., Sun, W. y Chen, L. (2016). Asociaciones prospectivas de la actividad física evaluada objetivamente a diferentes intensidades con el bienestar subjetivo en adultos mayores. *Quality of Life Research*, 25, 2909-2919. <https://doi.org/10.1007/s11136-016-1309-3>
- Awick, E., Ehlers, D., Aguiñaga, S., Daugherty, A., Kramer, A., y McAuley, E. (2017). Efectos de un ensayo de ejercicio aleatorio sobre la actividad física, el distrés psicológico y la calidad de vida en adultos mayores. *Psiquiatría hospitalaria general*, 49, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2017.06.005>.
- Parra-Rizo, M., & Sanchís-Soler, G. (2020). Satisfacción con la vida, bienestar subjetivo y habilidades funcionales en adultos mayores activos en función de su nivel de práctica de actividad física. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041299>.
- Chen, R., Liu, Y., Huang, G. y Wu, P. (2022). La relación entre el ejercicio físico y el bienestar subjetivo en personas mayores chinas: el papel mediador del sentido de la vida y la autoestima. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029587>.
- Teraž, K., Pišot, S., Šimunič, B. y Pišot, R. (2022). ¿Importa un estilo de vida activo? Un estudio longitudinal de la actividad física y los determinantes relacionados con la salud en adultos mayores. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.975608>.
- Suzuki, Y., Maeda, N., Hirado, D., Shirakawa, T. y Urabe, Y. (2020). Cambios en la actividad física y sus factores de riesgo entre los adultos mayores japoneses que viven en la comunidad durante la epidemia de COVID-19: asociaciones con el bienestar subjetivo y la calidad de vida relacionada con la salud. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186591>.
- Yang, Q., Tang, Y., Jennings, G., Zhao, B., Zhu, F. y Ma, X. (2022). Actividad física y bienestar subjetivo de los adultos mayores durante la prevención y el control de la COVID-19: papel mediador del entorno de ejercicio al aire libre y papel regulador de la forma de ejercicio. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014967>.