



Evaluación de los impactos de la actividad Física regular en la calidad de vida del Adulto Mayor
Evaluating the impacts of regular physical activity on the quality of life of older adults

Brayan Patricio Lopez Camalle

bplopezc@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-5889-5559>

Universidad Central del Ecuador

Jordy Michael Robles Condoy

jmrobles@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-8370-1472>

Universidad Central del Ecuador

Gabriela Alexandra Vaca Cargua

gavacac@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-5651-6895>

Universidad Central del Ecuador

Resumen

La actividad física (AF) representa una buena fuente de salud en lo físico como en lo psíquico, donde a edades avanzadas ayuda aumentar la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación etc. La AF constituye en el movimiento del cuerpo intencional, que se lo realiza con los músculos esqueléticos donde se produce el gasto energético. El objetivo del presente artículo se enfocará analizar como la actividad física aportara en la vida saludable de los adultos mayores y que actividades físicas pueden realizar Se empleará una búsqueda principalmente en el Google Académico, y en diferentes bases de datos como Dialnet, SciELO así como también en diferentes sitios de bases de datos de artículos y revistas para la recopilación de la información sobre la actividad física en adultos mayores. Donde la actividad física para los adultos mayores es parte importante para una vida saludable donde tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica de alguna actividad física previene algunas enfermedades no transmisibles, así como también puede ayudar de rehabilitación y de tratamiento.es por ello que se hace un análisis de la situación que conlleva la actividad física en edades avanzadas. Los resultados obtenidos en esta investigación nos indican que las AF recreativas que se realiza En adultos mayores influyen de forma positiva en la mejora de la calidad de vida de las personas.

Palabras clave: Actividad Física, Adulto mayor, Salud, Calidad de vida

Abstract

Physical activity (PA) represents a good source of physical and mental health, where at advanced ages it helps to increase muscle strength, balance, coordination, etc. AF constitutes intentional body movement, which is performed with skeletal muscles where energy expenditure occurs (Ceballos, Bermúdez, and Medina, 2012). A search will be used mainly in the Academic Google, as well as in different database sites of articles and magazines for the compilation of information on physical activity in older adults. Where physical activity for the elderly is an important part of a healthy life where it has great importance in society, since the practice of some physical activity prevents some non- communicable diseases, as well as it can help with rehabilitation and treatment. that an analysis is made of the situation that involves physical activity in advanced ages.

Keywords: *Physical Activity, Elderly, Health, quality of life*

Introducción

Los adultos mayores son un grupo de personas vulnerables de la población de la sociedad, y mantener una vida adecuada para las personas que llegan a la tercera edad o vejez, son una de las preocupaciones de las personas y más de las que ya enfrenta la edad adulta mayor.

Después de los 60 años o a veces incluso antes la calidad de vida y la funcionalidad del cuerpo ya se reduce, que incluso puede causar la incapacidad de la persona ya sea física o mental. Según la Organización mundial de la salud (OMS, 2020) las actividades físicas en los adultos mayores deberían ser variados y diversos, siendo prioritario el trabajo en equilibrio funcional y entrenamiento de fuerza muscular ya puede esta ser de manera moderada o una mayor intensidad dependiendo de la persona, la cual se deberá realizar mínimo tres días a la semana y esto ayudara a la capacidad funcional y prevenir caídas. Si bien el adulto mayor sufre modificaciones fisiológicas que se ven en transcurso de la edad, la AF, no evita o frena estos procesos biológicos de la vida, lo que si ayuda a la persona es a ralentizar el proceso, disminuyendo su progresión y su impacto en la salud (Jiménez Oviedo, Núñez, & Coto Vega, 2013, pág. 170).

Con los antecedentes revisados, tener un envejecimiento activo optimiza la salud, la seguridad y la participación de los adultos mayores con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas, mediante actividades físicas recomendables ya sean de intensidad moderada o baja pero que sean atractivos para los adultos mayores según (Aranda, 2018). La menciona que la OMS en 2015 realizó un informe que destaca que la AF que a lo largo de la vida aumenta la longevidad en las personas, disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión y mejorando la autoestima notablemente. Según el INEC, 2010 (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo), citado en (Sactaa & Zhingri, 2017) menciona que, en el Ecuador existe un 26% de adultos mayores; que no realizan ejercicio físico, produciéndose por lo general diabetes mellitus tipo dos e hipertensión arterial.

Actualmente la pandemia también ha sido un factor que ha hecho que los adultos mayores estén más sedentarios, ya que, al no poder salir a realizar cualquier actividad física, y esto está generando que los adultos mayores sufran de algunas enfermedades de carácter fisiológico y psicológico. Es por ello que algunas instituciones han habilitado programas de actividades físicas virtuales para que los adultos mayores se mantengan activos desde casa, y a así evitar un poco el sedentarismo.

Actividad Física

La OMS, (2020) define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

La AF es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. AF contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Donde la AF tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular.

Niveles de actividad física

La actividad física se puede dividir en tres niveles: leve, moderada y energética:

Actividad leve: no está sentado, acostado o descansando en una actividad tranquila. Puede que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está activo. Ejemplos de actividades tranquilas incluyen lavar los platos, dar un paseo lento, preparar comidas y hacer las camas.

Actividad moderada: durante los períodos de actividad moderada, la frecuencia respiratoria aumenta. Pero puedes hablar sin quedarte sin aliento. Caminar es una actividad buena y humilde. Otros ejemplos incluyen bailes de salón, remo y jardinería.

Actividad enérgica: durante una actividad intensa, el corazón late rápidamente, provocando disnea y sudoración. Normalmente no puedo decir mucho. Las actividades extenuantes incluyen correr, saltar la cuerda y nadar (ASCO, 2019).

Adultos mayores

El Adulto Mayor, este término o nombre que reciben quienes son del grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años por lo general se considera que los Adultos Mayores, solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conoce como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

Los adultos mayores son considerados un grupo vulnerable de la sociedad que han sido olvidados, pero en estos últimos años se los ha ido integrando nuevas estrategias, mediante centros que brindan apoyo, para que mejoren su calidad de vida De acuerdo a los datos del INEC 2010 citado por (Pilamunga & Rivera, 2017) “la población actual del país es de 15.836.841 habitantes y de ellos, aproximadamente 985.000 son mayores de 65 años, es decir el 6,2%. A nivel nacional existe una diferencia de cinco puntos entre mujeres y hombres (53 a 47%, respectivamente), siendo siempre mayor el número de mujeres en los diferentes grupos de edad”

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. Después de los 60 años o antes, según la calidad de vida, la capacidad funcional de la persona se reduce, a raíz de algún tipo de discapacidad, llámese física, mental o social (Jiménez et al., 2013).

La actividad física en adultos mayores

La AF de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de salud (Noa Pelier, Coll Costa, and Echemendia del Vall, 2021).

Con la edad se va perdiendo, masa ósea, fuerza muscular y disminuye la agilidad y el equilibrio variables fundamentales en la conservación de las capacidades funcionales de los adultos mayores, cambios que son progresivos e inevitables, pero cuyo ritmo se puede modificar con la AF (Zamora, 2014). La deficiente AF en personas de edad avanzada lleva a que su nivel de producción disminuya, convirtiéndolas en personas inactivas, aisladas socialmente y cuya calidad de vida empeora con el tiempo. En personas mayores, la inactividad es el principal factor que causa un deterioro en el ser humano, hasta el punto de casi duplicar sus posibilidades de contraer enfermedades.

La AF moderada consiste en una multitud de actividades repartidas durante el día, que poco se ha valorado. Los estudios reportan actividad física vigorosa o práctica de ejercicio, en los que se reporta mayor actividad para los hombres, sin embargo, cuando se incluye en las valoraciones las actividades regulares, la diferencia entre géneros disminuye o desaparece (Neri, 2016).

En concordancia con lo antes referido el presente estudio define como objetivo del estudio analizar como la actividad física aportara en la vida saludable de los adultos mayores y que actividades físicas pueden realizar

Materiales y Métodos

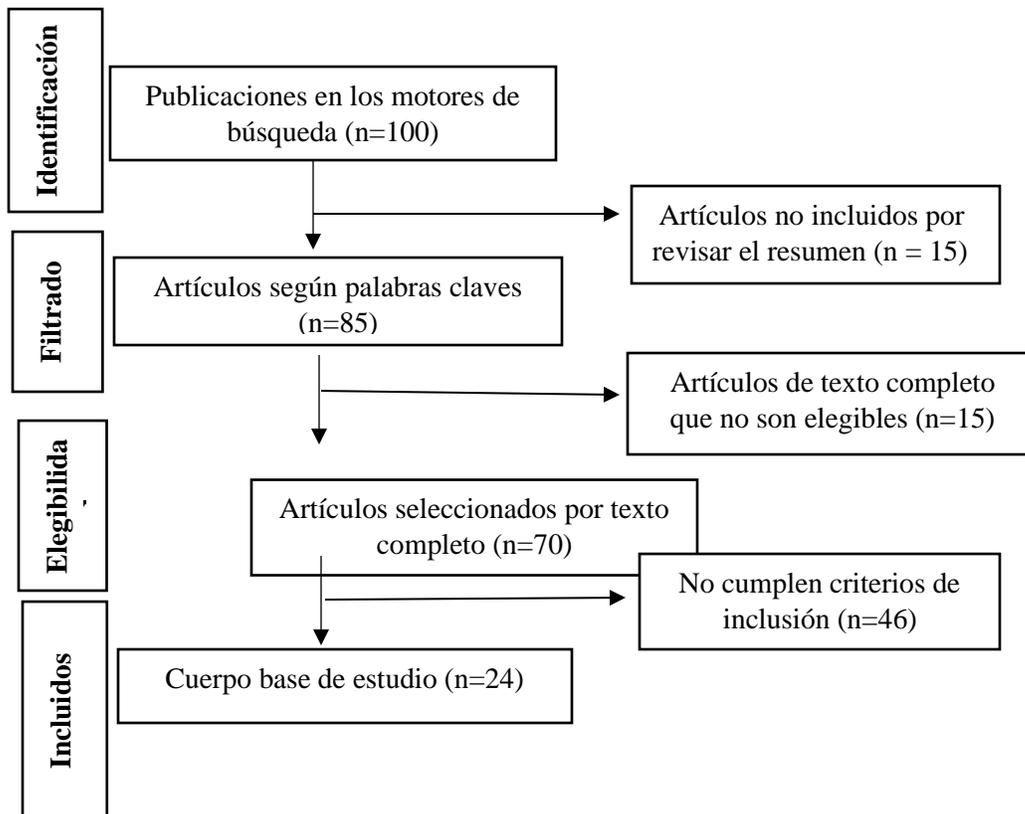
El estudio de revisión sistemática se llevó a cabo utilizando la metodología PRISMA, que guía detalladamente el proceso de búsqueda y selección de estudios, extracción de datos, evaluación de la calidad de los estudios, análisis de datos y presentación de resultados. En este proceso, se utilizaron diversas técnicas como el análisis bibliográfico, el método analítico-sintético, la inducción y deducción, la revisión de documentos y la triangulación de fuentes para garantizar la solidez del estudio. La búsqueda sistemática de literatura científica sobre el tema se apoyó en buscadores académicos bien reconocidos por su fiabilidad y precisión, como Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, Web of Science, Google Scholar y repositorios digitales institucionales. La selección de los documentos más relevantes se realizó mediante un cuidadoso proceso de filtrado y reducción de la documentación recopilada. Para esto, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión basados en:

1. La actualidad de la información (en su mayoría, obras de los últimos 5 años, 2019-2024).
2. La pertinencia del tema (actividad física en el adulto mayor).

En este sentido, fue necesario usar motores de búsqueda con palabras clave específicas. La muestra recopilada se filtró y redujo teniendo en cuenta el título, resumen, objetivo, principales hallazgos y conclusiones, lo que permitió organizar los estudios de manera coherente.

Procedimiento:

Tabla 1
Estudios seleccionados



Resultados

Los hallazgos de los estudios se analizaron de forma crítica, evaluando el objetivo, tipo de estudio, el posicionamiento adoptado sobre el tema investigado, referencia de los tipos de ejercicios de fuerza para mejorar la autoimagen en los adolescentes, y conclusiones de la investigación.

Tabla 2.

Sistematización teórica

| Nro | Autores | Año/Tipo de estudio | Objetivo | Población y/o Muestra Utilizada para el estudio | Metodología | Principales hallazgos | Conclusiones |
|-----|-------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|--|
| 1 | Andrade, F., Juan, Pizarro, . | 2022 Revisión sistemática | El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática para conocer los beneficios de la actividad física en el adulto mayor | 495 adultos mayores | En este estudio llevo a cabo esta revisión sistemática en la que se empleó la declaración PRISMA. | Se puede plantear que nuestra población adulto mayor puede presentar índices de sedentarismo mayores a la de la población nacional, debido principalmente a la idiosincrasia de la población chilota, la cual se caracteriza por su apego a las tradiciones que han ido pasando de generación en generación y donde nunca se le ha inculcado que el realizar algún tipo de actividad física es saludable. | Queda de manifiesto los efectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos y psicológicos que otorga el ejercicio físico. Es por esto que nos parece adecuado crear un plan de promoción de la actividad física dirigido a los adultos mayores de nuestras comunas, así como también incorporar a sus familias en este proceso, con el fin de que conozcan los beneficios de la actividad física y que generen el hábito del ejercicio. |
| 2.- | Ceballos, O. et, al. | 2020 Revisión Sistemática | El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática | 137 adultos mayores | Los criterios de inclusión para la presente revisión fueron | Se tiene como resultado que los puntajes en los índices de la actividad física y la calidad de vida tiendan a ser bajos en la funcionalidad | Las personas de la muestra tienen una cultura pobre de la actividad física, lo cual impacta en su calidad de vida; asimismo, se |

| | | | | | | | |
|-----|-----------|------------------------------|--|---------------------|--|--|---|
| | | | sobre la Actividad física y calidad de vida en adultos mayores | | La calidad de vida en adultos mayores Actividad Física | física y la percepción de vitalidad para realizar sus actividades diarias. | concluye que en su tiempo libre se centran básicamente en ver televisión durante tres horas diarias en promedio. Aunando lo anterior a la carencia de espacios públicos para el desarrollo de la actividad física |
| 3. | Durón, H. | 2019 Revisión Sistemática | El propósito de este estudio consistió en identificar La actividad física y el adulto mayor en un factor de salud y calidad de vida. | Adultos mayores | La revisión sistemática se hizo con diferentes clases de literatura como por ejemplo estudios observacionales, revisiones bibliográficas | La fuerza muscular se mantiene entre los 30 y 50 años, pero luego de pasados los cincuenta y hasta aproximadamente los 70 años, hay una disminución de aproximadamente el 30% en la fuerza muscular. También se sabe que la masa muscular es el determinante principal de los cambios en la fuerza muscular asociados con la edad. Aunque dicha inclusión se produce incluso en individuos saludables a medida que estos envejecen | La actividad física en el adulto mayor, y el diseño de programas para este grupo etario es una necesidad presente que debe ser solventada por los diferentes sectores de la sociedad. Esta necesidad se pone aun más de manifiesto con el aumento en la esperanza de vida que se ha observado en los últimos años en Honduras y en el resto de Latinoamérica, situación que propicia la creación de nuevas estrategias y leyes de protección y fomento de la salud física y mental de los adultos mayores, quienes por ser una población minoritaria y erróneamente considerada improductiva. |
| 4.- | Larco. | 2022 Revisión | El objetivo general de esta revisión será | 100 adultos mayores | Se realizó una revisión sistemática sin metaanálisis de | Déficit de ejercicio o entrenamiento físico es un factor común en adultos | En cuanto al tipo de ejercicios que se pueden emplear en el |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------|---------------------------|---|------------------------------------|--|---|--|
| | | sistemática | analizar la influencia de la actividad física sobre la fuerza y equilibrio en adultos mayores. | | acuerdo con la metodología PRISMA, representada más adelante por el diagrama de flujo correspondiente. Las bases de datos utilizadas fueron PubMed, Scopus, Scholar Google y CINAHL. | mayores, así mismo existen índices elevados de accidentes o caídas en este grupo etario. | entrenamiento de la fuerza y el equilibrio es variado, la bibliografía destaca varios de ellos e incluso la periodicidad con la que puede emplearse, los ejercicios que son utilizados se caracterizan por ser moderados es decir estos deben ser propios para personas de la tercera edad y que en consecuencia podrían realizar los mismos |
| 5. | Ortíz, et, al. | 2022 Revisión sistemática | El objetivo principal es estudiar la actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. | 96 adultos mayores | Se ha realizado una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA 2020. | Estos adultos mayores, no practicantes de actividades físicas, refieren entre sus gustos y preferencias: visitas a centros de interés culturales, actividades recreativas y deportivos, juegos activos, predeportivos acorde a la edad, excursión y campismo, caminatas, juegos | Los adultos mayores muestran interés por la práctica de actividades físicas, por lo que se hace necesaria la creación de un programa de actividades físicas que les permita mejorar su calidad de vida. |
| 6.- | Jiménez, Y. et, al. | 2019 Revisión sistemática | El objetivo de la investigación es: describir la actividad física para el adulto mayor en el medio natural | Adultos mayores Hombres y Mujeres. | Se realizó una revisión de literatura mediante la búsqueda en las bases de datos científicas, Clinicalkey, Science Direct, Scielo, Scopus y PubMed, se | La existencia de beneficios en la población adulta mayor, en relación con la práctica de alguna actividad recreativa, por lo que se promueve el goce de estos beneficios, en un ambiente que conforta al ser humano y lo transporta a sus inicios: | Los beneficios se perciben principalmente en los factores fisiológicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, estos beneficios dependerán estrictamente de cada individuo y, por supuesto, del trabajo planeado y del que se anhela con éste, |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | incluyeron artículos de tipo investigativo, revisión de literatura y revisión sistemática. | el movimiento humano en la naturaleza. | según planificación del profesional, adaptada a las particularidades |
| 7.- | Recalde et al, | 2019 Cualitativo Descriptivo | El objetivo de la investigación es, determinar el diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. | La población está conformada por un total de 46 adultos mayores | En el estudio, de acuerdo a sus propiedades es cuantitativa, con respecto a su metodología es correlacional no experimental. | Existe una insuficiencia en la asesoría y apoyo de factores comunitarios y familiares hacia la práctica de actividad física, siendo esta significativa, al igual que los conocimientos del adulto mayor sobre los aspectos funcionales relacionados con la actividad física | Se demuestra un insuficiente conocimiento sobre la importancia y potencialidades de la actividad física para la salud, la existencia de poca disposición hacia la práctica de actividad física, bajo nivel de participación en actividades relacionadas y carencia de un programa coordinado en la parroquia. |
| 8.- | Mogolón, I. et, al. | 2018 cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental, de campo | El objetivo es Identificar la actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor | Adultos Mayores | En el estudio, de acuerdo a sus propiedades es cuantitativa, con respecto a su metodología es correlacional no experimental. | El 60% de los encuestados no realizó actividad física, el 57% no contó con actividades físicas adecuadas; el 90% tiene condiciones de salud favorables para realizarlas y el 83% tiene interés en desarrollar una de las actividades propuestas. | En concordancia con estudios previos que valoran la necesidad de estimular la funcionalidad, es posible afirmar en el estudio actual arrojó la necesidad de incorporar dentro de la atención integral al adulto mayor la terapia física, no solo como ejercicio sino un hábito saludable para resguardar el bienestar |
| 9.- | Valderama, et al | 2018 | El objetivo es Identificar el nivel de | 60 adultos mayores | Descriptiva, de corte transaccional | Existe una relación entre la forma física y la dependencia, ya que ésta | Los resultados obtenidos en la presente |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|---|---|
| | | Descriptiva, de corte transaccional | actividad física y funcionalidad en adultos mayores | | | puede mejorar la calidad de vida, recuperando la autonomía en todas o algunas áreas del funcionamiento | investigación sobre Actividad Física y Funcionalidad en adultos mayores, podemos determinar que, en cuanto a la variable de Funcionalidad se obtuvo un 91.7% de la muestra en categoría independiente y un 8.3% en categoría de dependencia leve. |
| 10.- | Salazar, et al, | 2018 Revisión sistemática | La presente investigación tiene como objetivo analizar Influencia de la actividad física en la Motricidad. ^o | 34 adultos mayores | Se siguió un enfoque cualitativo Exploratorio | Se demostraron diferencias significativas en la motricidad fina y gruesa al comparar ambos grupos independientes, favoreciéndose la motricidad sistemática sobre la motricidad limitada. | Queda demostrada la importancia de sistematizar la actividad física para perfeccionar la motricidad en adultos mayores, dado que, a mayor tiempo dedicado a programas de motricidad especializados, mayor será el perfeccionamiento de motriz fino y grueso en personas de la tercera edad. |
| 11.- | Jimenez, Nuñez et al. | 2020 Revisión sistemática | Analizar de la actividad física, sus beneficios y algunos mitos que han permanecido a lo largo del tiempo, en torno al adulto | Adultos Mayores, Hombres y mujeres | Se utilizó una muestra seleccionada por un procedimiento no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la Escala Tennessee. | El propósito de este trabajo es mostrar un panorama del ejercicio físico en el medio natural, con la población adulta mayor, así como los beneficios y efectos que se obtienen, considerando variables fisiológicas, psicológicas, sociales y motrices. | Los beneficios se perciben principalmente en los factores fisiológicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, estos beneficios dependerán estrictamente de cada individuo y, por supuesto, del trabajo planeado y del que se anhela con éste, según planificación del |



| | | | | | | | |
|------|------------------|---------------------------------------|--|--|---|---|---|
| | | | | | | | profesional, adaptada a las particularidades. |
| 12.- | Vázquez, Navarro | 2020, estudio descriptivo transversal | Objetivo principal fue analizar los niveles de práctica de actividad física del adulto mayor, así como la asociación del ejercicio en su calidad de vida. | Se realizó un muestreo probabilístico simple en el que se invitó a participar a un total de 1100 personas, de las que participaron en el estudio un total de 344 personas (238 mujeres y 106 hombres). | Se realizó un estudio descriptivo transversal a través del uso de un cuestionario diseñado ad-hoc (Anexo 1). Dicho cuestionario estaba compuesto por un total de 19 preguntas divididas en tres bloques: características sociodemográficas, práctica de actividad físico-deportiva y calidad de vida. | Los niveles de práctica físico-deportiva en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires parecen ser menores a la media de otros países, observándose como aquellas personas mayores con mejores niveles de actividad física presentan mayor calidad de vida y menores niveles de depresión y dependencia | La práctica de la actividad física es indispensable como fuente de salud en los adultos mayores siendo acorde a las necesidades y posibilidades de cada persona para lograr mejoras en las capacidades físicas presentando así menores dificultades para desempeñar sus actividades de la vida diaria, con mayor autonomía funcional y con la capacidad de realizar acciones de manera independiente. |
| 13.- | Gómez-Cabellero | 2018, criterios de exclusión | Los objetivos de este estudio fueron: a) evaluar la relación entre las recomendaciones de AF establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tiempo dedicado a caminar y el | Participaron de manera voluntaria un total de 28 personas mayores de 60 años del municipio de Villanueva de Gállego, Zaragoza (6 hombres | Metodología: Estudio de tipo cuasi experimental longitudinal comparativo. | Los resultados evidenciaron que no llegaban a los niveles mínimos de AF semanal establecidos por la OMS | Las personas mayores que cumplen las recomendaciones de AF establecidas por la OMS, así como las que permanecen sentadas menos de 4 horas al día, refieren una mayor calidad de vida. |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | | | tiempo de sedestación con la percepción de la calidad de vida en el adulto mayor; y b) valorar el efecto de un asesoramiento basado en la concienciación sobre el estilo de vida en la calidad de vida de las personas mayores | y 22 mujeres | | | |
| 14.- | Guerra , Rodríguez, et al | 2022 estudio de intervención longitudinal prospectivo | Determinar la influencia del ejercicio físico en los adultos mayores del Consultorio No. 7, perteneciente al Policlínico Gustavo Aldereguía Lima del municipio de Las Tunas, Cuba, desde enero de 2019 a enero de 2020. | La muestra se dividió en dos grupos escogidos al azar: grupo A (estudio): 172 pacientes que no realizan actividad física Grupo B (control): 93 pacientes que realizaban | Se realizó un estudio de intervención en una muestra de 265 pacientes adultos mayores de 60 años y más, pertenecientes al Consultorio 7 del Policlínico Gustavo Aldereguía Lima, del Municipio las Tunas, Provincia Las Tunas, Cuba, divididos en dos grupos escogidos al azar: el grupo A (estudio), pacientes mayores de 60 años sin práctica de | La actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, se pueden reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano | Los Efectos del Ejercicio Físico en adultos Mayores existe una baja incorporación de pacientes seniles a la realización de ejercicios físicos; la realización de estos disminuye la ingestión de medicamentos y aumenta la posibilidad del adulto mayor a ser útil a la familia y la sociedad. |



| | | | | | | | |
|------|--------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
| | | | | actividades físicas, | ejercicio físico y el grupo B (control), pacientes que realizan actividades de cultura física terapéutica. Se aplicó un cuestionario al grupo de estudio al inicio y final del trabajo. Se realizó el examen periódico de salud a ambos grupos | | |
| 15.- | Mosquera Fernández | 2023 cuantitativa de tipo descriptivo | Examinar y conocer los beneficios de realizar actividad física de manera regular en las personas de la tercera edad. | Adultos Mayores hombres y mujeres | Posterior a ello, para la consolidación y evaluación de la calidad de los estudios recolectados, se seguirán los cuatro pasos establecidos en el método PRISMA: Identificación, Cribado, Elegibilidad e Inclusión. Esto permitirá tener una mayor eficiencia en la investigación | Se realizaron en poblaciones mixtas, tanto con hombres como mujeres y tras la colecta de datos se realizará un análisis de información sobre la efectividad y los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la tercera edad, además de sus efectos en la salud, calidad de vida y | Una vez desarrollada la búsqueda de información donde se revelan los beneficios de la realización de actividad física en personas de la tercera edad, se puede decir, que es evidente la necesidad de que las personas de la tercera edad se mantengan realizando actividad física de manera sistemática, considerando el estado de salud y motivacional que presente y los beneficios aportados |

| | | | | | | | |
|------|------------------|------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | durante el proceso de análisis en la revisión sistemática | el fomento de actividades físicas como parte de un estilo de vida más saludable. | a partir de dichas prácticas |
| 16.- | Paredes | 2023 Revisión sistemática | Objetivo: Conocer cómo la actividad física en adultos mayores permite prevenir la depresión. | Población: Adultos mayores Muestra utilizada para el estudio: Se recopilaron 333 documentos de diversas bases de datos bibliográficas, de los cuales se seleccionaron los pertinentes para el análisis. | El estudio busca explorar el impacto del ejercicio físico en la prevención de la depresión en adulto mayores. | Se evidenció que la actividad física proporciona alivio de los síntomas depresivos y puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima de los adultos mayores, aunque no necesariamente erradica por completo los episodios de tristeza. | El estudio concluyó que la actividad física puede ser una estrategia efectiva para prevenir la depresión en adulto mayores al mejorar aspectos como el estado de ánimo, la autoestima y el manejo del estrés. |
| 17.- | Delgado Salazar, | 2022 Cuasi-experimental | Analizar el efecto del ejercicio físico adaptado sobre el índice de | Se seleccionaron nueve ancianos, con una | Se realizó un estudio prospectivo cuasiexperimental con evaluación diagnóstica inicial | Las personas mayores que viven en instituciones de larga estancia pueden ser más frágiles y tienden a tener aún más | Los resultados obtenidos en este estudio mostraron que los ancianos institucionalizados son individuos más frágiles y |

| | | | | | | | |
|------|----------------------|--|--|--|---|--|---|
| | | | vulnerabilidad funcional clínica en ancianos de una institución de larga estancia | edad media de 77,6 años, con una desviación estándar de ± 5 años, quienes fueron evaluados | (pretest) y evaluación diagnóstica final (postest) en un solo grupo utilizando una muestra de conveniencia, prescindiendo de la utilización del cálculo muestral. | comprometidas sus ADV, debido a factores físicos como restricciones de movimiento en el entorno de la institución, abandono familiar, que pueden predisponer al desarrollo de estados de ánimo depresivos y especialmente por la inactividad física dentro de estos entornos | vulnerables, tanto en relación al índice de vulnerabilidad funcional clínica, como en relación a sarcopenia e indicadores de autonomía |
| 18.- | Puello Vanegas et al | 2023 descriptivo-correlacional | Diseñar un Programa de Actividad Física para la salud de los Adultos Mayores del Municipio de LoricaCórdo | La población estuvo constituida por un total de 40 pacientes adultos mayores, pertenecientes a la Casa del Adulto Mayor de Lorica. | Se aplicó estadística descriptiva e inferencial, efectuándose un análisis bivariado o correlacional en las variables. Además, las asociaciones entre las variables se describieron mediante tablas de contingencia y análisis multivariado. | En los Estudios se mostraron la importancia que tiene la realización de un programa adecuado de Actividad Física, para la salud de los adultos mayores, en función de las características físico-funcionales de los mismos. | El objetivo principal de este artículo fue diseñar un programa de actividad física para la salud de los adultos mayores del municipio de Lorica-Córdoba, lográndose constatar que la realización de actividad física planificada en forma regular, resulta más beneficiosa y completa |
| 19.- | Fuertes Paredes | 2024 artículo de investigación original. | El objetivo de la investigación es describir la relación entre actividad física y calidad de vida de los adultos mayores, a partir de una revisión documental sistemática. | 40 adultos mayores | La metodología utilizada es la Prisma con el fin de identificar, analizar y evaluar artículos de investigación sistemática mediante una investigación en bases de datos como: Redalyc, | La actividad física se relaciona positivamente con la salud mental en adultos mayores y por el efecto positivo del ejercicio sobre el estado de ánimo y sobre diferentes enfermedades mentales como la depresión. | Una buena calidad de vida en los adultos mayores es determinada en gran medida por los niveles de actividad física que realiza periódicamente, el cual con el pasar del tiempo se convierte en un hábito saludable, por tanto, la inactividad física fomenta |



| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|---------------------|---|--|--|
| | | | | | Eric, Dialnet, ResearchGate, Scielo y el buscador Google Académico sobre la actividad física y calidad de vida en adultos mayores | | malos hábitos y es perjudicial para la salud |
| 20.- | Romero, et al, | 2022 Cuantitativo descriptivo, transaccional | Determinar la calidad de vida en adultos mayores: del concepto a la praxis | 736 adultos mayores | La medición del grado de actividad física en adultos mayores, en la primera sección la cual está vinculada a situaciones propias del trabajo (incluye trabajos con salario, agrícola, trabajo voluntario, clases, y cualquier otra clase de trabajo no pago que la persona hizo fuera de su casa) | Sin importar que tipo de actividad realicen los adultos mayores dentro del hogar o fuera, la existencia de grupos o programas que realizan es fundamental, ya que es donde se mantienen ocupados, esto significa una opción para socializar con personas de su misma edad | La autoimagen actual y la satisfacción corporal son diferentes en Adultos Mayores con praxis estimulando sus capacidades al máximo |
| 21.- | Mastrantonio Ramos, et al, | 2020 Transversal | Analizar la influencia que la cantidad de AF realizada tiene sobre la autopercepción de la imagen corporal en población pre y adolescente, teniendo en cuenta factores | 674 adultos mayores | Es un estudio transversal. Para evaluar la percepción corporal se utilizó el pictograma Stunkard adaptado por Collins (16) para adultos mayores, que consta de siete siluetas que aumentan de | Se determinó que existe una satisfacción generalizada con la propia imagen corporal con independencia de la edad y el sexo. Se encontraron asociaciones significativas de baja magnitud entre la imagen corporal percibida y la cantidad de AF, la CF percibida y la CF objetiva. La AF no influyó en la | Se determinó que existe una satisfacción generalizada con la propia imagen corporal en la población de adultos mayores objeto de estudio. La cantidad de AF no se mostró como una variable de gran influencia sobre la autopercepción y la satisfacción corporal, al contrario que el IMC. |



| | | | | | | | |
|------|-------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|--|
| | | | de confusión que pudieran afectar a esta relación. | | tamaño gradualmente des de muy delgado (valor 1) hasta muy obeso (valor7). Se administró la escala de “Evaluación de Niveles de Actividad Física” (APALQ) (18) con el propósito valorar los niveles actuales de AF de la muestra objeto de estudio. | satisfacción corporal cuando se ajustó en base al IMC, que fue la variable que presentó correlaciones más elevadas con la autopercepción ($r = 0,713$) y la propia satisfacción ($r = 0,576$). | |
| 22.- | Ortiz Fernández, et al, | 2022 estudio cualitativo, transversal | Comprobar si el adulto mayor que obtiene altas puntuaciones en las escalas del autoconcepto físico presentaba un nivel de obesidad calificado como normo peso. Observar cómo influye el autoconcepto físico en el nivel de obesidad | Una muestra de 96 adultos mayores de 65 a 75 años | Se realizó un estudio transversal con una estrategia descriptiva y asociativa. Para conocer la satisfacción corporal se tuvo que aplicar el cuestionario de siluetas corporales en primer lugar y, en segundo lugar, calcular el grado de insatisfacción corporal. Se estudió la asociación entre las variables nominales a través de tablas de contingencia y los | Sostiene que unos buenos niveles de condición física son necesarios para mantener la salud y la calidad de vida también en los años del ciclo vital que denominamos madurez de la vida adulta | Los análisis de correlación efectuados ponen de manifiesto diferencias significativas entre el nivel de obesidad y la insatisfacción corporal con algunas escalas de autoconcepto físico. También se pueden observar diferencias significativas entre el nivel de obesidad del escolar y su insatisfacción corporal (más casos de los esperados de alumnos con normo peso satisfechos con su imagen corporal y menos casos de los esperados de adultos mayores con sobrepeso y |



| | | | | | | | |
|------|-----------------------------|----------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | estadísticos Chi, V de Cramer o el Coeficiente de Contingencia, analizando la asociación en las casillas de las tablas a través de los residuos tipificados corregidos (RTC). Para identificar el autoconcepto físico de los adultos mayores, se utilizó el cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). | | obesidad satisfechos con su imagen corporal). |
| 23.- | Rodríguez Gutiérrez, et al, | 2022 estudio correlacional | Identificar el efecto del programa Asociación entre la condición física y calidad de vida con la fragilidad en personas mayores. | 84 personas mayores de 65 años (62 mujeres y 22 hombres) | Fue abordado desde una metodología mixta donde el aspecto correlacional es de suma importancia para comprender, a partir de la perspectiva de los adultos mayores cada momento senológico. Todas las mediciones se tomaron en horas de la mañana, Recomendaciones: no haber consumido alimentos y llevar | Después de la intervención, en el grupo de personas mayores con sobrepeso se observaron cambios importantes en la comprensión del concepto de salud, salud actual y del ejercicio físico como herramienta de cuidado de la salud y la vejez. Además, se identificó un cambio significativo en el IMC de la población. | La estrategia de ejercicio físico desde un enfoque senológico es factible y eficaz, debido a los cambios significativos en el pensamiento y comportamiento en la salud de los adultos mayores con sobrepeso. |



| | | | | | | | |
|------|-----------------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | ropa cómoda o deportiva. Para la medición del peso se utilizó la báscula digital TZ referencia 5687F, para establecer la talla se empleó una cinta métrica tipo tallímetro modelo Seca, referencia 1337201. Con la información que se obtuvo (peso y talla) se calculó el IMC mediante la fórmula desarrollada por Adolphe Quetelet. | | |
| 24.- | Río de Frutos, (2022) | 2022 estudio observacional descriptivo | Conocer los Efectos de Programas de Promoción de la Salud a través de la Actividad Física en Adultos y Adultos Mayores en el País Vasco: Evaluación de la Capacidad Funcional y Biomarcadores de Salud. | 1.923 personas adultas mayores de 60 años | Se realizó un estudio observacional descriptivo De los 1.923 sujetos, el 87,9% fueron mujeres y el 12,1% hombres. El 7,3% tenían entre 60 a 69 años, el 49,6% de 70 a 79 años, el 41,8% de 80 a 89 años y el 1,4% 90 años o más | La importancia de la actividad física en los adultos mayores es significativa y va creciendo con el pasar del tiempo dándole más importancia debido a que los adultos mayores son vulnerables, la AF ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles, alarga el periodo de vida con la medicina preventiva | La actividad física moderada ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como: diabetes, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, sedentarismo que puede afectar el normal vivir de los adultos mayores, que de por si tienen afectaciones de acuerdo a la calidad de vida que hayan tenido años anteriores. |

En la tabla anterior es posible apreciar que, en los 24 artículos analizados, se aborda el tema de actividad física en el adulto mayor. Sin embargo, en el análisis realizado, existen posicionamientos concretos asociados a la limitada investigación que se registra sobre el tema. Obsérvese que la mayor producción científica dentro del periodo analizado (Tabla 2), se encuentra en el año 2022 (n=9). De este modo, si agrupamos los valores, es posible apreciar que del año 2020 al 2024 se socializaron en revistas indexadas en base de datos, 17 investigaciones (70.83%), de las cuales, uno tiene un alcance descriptivo correlacional, dos tienen alcance explicativo o causal, cuatro tienen un alcance de artículo original y once asumen un tipo de investigación de revisión sistemática.

Tabla 2.

Análisis estadístico de la revisión sistemática

| Indicador | F | % |
|-------------------------------|----|-------|
| Cantidad de obras consultadas | 24 | 100 |
| Año 2018 | 4 | 16.67 |
| Año 2019 | 3 | 12.50 |
| Año 2020 | 4 | 16,67 |
| Año 2021 | 0 | 0 |
| Año 2022 | 9 | 37.50 |
| Año 2023 | 3 | 12.50 |
| Año 2024 | 1 | 4.16 |

Nota: F: frecuencia, %: Porcentaje

El análisis cualitativo de los indicadores consignados para la revisión sistemática (Tabla 2) revela que las alternativas de solución van dirigidas fundamentalmente a desarrollar la actividad física en el adulto mayor (n=24). Se aprecian puntos de encuentro que justifican, desde posiciones de ciencia, el valor de la actividad física que ayuda a mejorar la salud del adulto mayor.

Se destaca los beneficios de la AF es regular para las personas mayores pueden ser muy pertinentes para evitar, reducir al mínimo o revertir muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. El ejercicio aeróbico se recomienda ampliamente para prevenir y tratar muchas enfermedades crónicas relacionadas con la vejez (Ceballos et al., 2012).

AF adecuadas para todos los adultos mayores según (Ureña, 2012) menciona como gimnasia, bicicleta, caminata, acondicionamiento físico, golf, baile. En el caso particular del adulto mayor, es fundamental considerar la experiencia deportiva que éste haya tenido, para definir el tipo de actividad física por recomendar.

La AF en la tercera edad tiene la función de mejorar la aptitud física de la persona, Es un medio lúdico y como tal, de distracción que disminuye niveles de ansiedad y estrés y mantiene el cerebro en buen estado. (Durón, 2018). Menciona que “Entre los beneficios que nos aporta la actividad física está el aumento de la elasticidad flexibilidad, las actividades aeróbicas mejoran todo lo relacionado con el sistema cardiorrespiratorio el riesgo de arteriosclerosis se reduce el colesterol bueno; y a que el corazón bombee más sangre en cada latido.

Es importante agregar que todo programa de AF para adultos mayores debe estar diseñado de tal forma que involucre el desarrollo de fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, componentes pilares en la evolución de las capacidades físicas de todo individuo. (MATSUDO, 2012).

Otro aspecto importante en relación a este punto es la salud mental, ya que no todas las personas Adultas Mayores de 60 años son saludables emocionalmente. En el plano psicológico, se pueden presentar ciertos cambios en la memoria, aprendizaje, atención, orientación y agilidad

mental. Sin embargo, la cultura, educación y la experiencia adquirida a lo largo de la vida, constituye la base para reentrenar y reaprender las habilidades disminuidas por la edad (Santos & Cando, 2015). Las actividades de tipo aeróbicos ayudan a reducir la ansiedad, la depresión, tensión y estrés e incrementar los niveles de energía en los adultos mayores (Pérez, 2017).

La Tabla (2) presenta una sistematización teórica de diversos estudios sobre la actividad física en adultos mayores, destacando objetivos, metodologías y hallazgos relevantes. A continuación, se realiza un análisis que resalta los puntos de encuentro en la investigación sobre la actividad física en este grupo etario.

Sobre los **beneficios de la Actividad Física**: La mayoría de los estudios coinciden en que la actividad física tiene múltiples beneficios para la salud de los adultos mayores. Se mencionan mejoras en aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos y psicológicos. Por ejemplo, Andrade et al. (2022) y Ceballos et al. (2020) destacan que la actividad física puede mejorar la calidad de vida y reducir el sedentarismo, que es un problema común en esta población.

En cuento a la calidad de Vida: Varios estudios, como el de Ceballos et al. (2020) y Ortíz et al. (2022), subrayan la relación entre la actividad física y la calidad de vida. Se observa que los adultos mayores que participan en actividades físicas regulares tienden a tener una mejor percepción de su calidad de vida y funcionalidad, lo que se traduce en mayor autonomía y bienestar general.

Se verifica sobre el sedentarismo y Cultura de Actividad Física que un hallazgo recurrente es la alta prevalencia del sedentarismo en adultos mayores, como se menciona en el estudio de Ceballos et al. (2020). Este sedentarismo está relacionado con una cultura pobre de actividad física, donde las actividades recreativas se limitan a ver televisión, lo que impacta negativamente en su calidad de vida

Discusión

Los hallazgos encontrados en la revisión sistemática demuestran el valor, importancia y la importancia de la actividad física en el adulto mayor. Es muy importante que nuestra población adulta mayor conozca específicamente cuales son los beneficios que tendrá la actividad física en sus problemas de salud y en las actividades de la vida diaria, trayendo consigo una mejora en su calidad de vida.

Las personas de edad sufren proporcionalmente más enfermedades crónicas y utilizan más los servicios sociales y de salud pudiendo mostrar el decrecimiento o disminución poblacional con el incremento de la edad, lo cual es propio del envejecimiento, pues al ser el adulto mayor, más funcional, mayor posibilidades de asistir a los servicios de urgencia, y no ocurriendo así en los adultos mayores más longevos

Según Analuiza, et al., (2020) para fortalecer la calidad de vida en la vejez, el adulto mayor como ser humano demandas prácticas sociales que integren la satisfacción de una necesidad moral y fisiológica, en base a una terapia recreativa y dinámica adecuada para su edad.

En un estudio que incluyó a 300 adultos mayores, se observó que la participación en programas de ejercicio regular estaba asociada con una reducción significativa en los niveles de depresión y ansiedad (Smith et al., 2021). Este resultado es consistente con investigaciones previas que también encontraron mejoras en la salud mental de los adultos mayores que realizan actividad física de manera regular (Rodríguez et al., 2020).

Otro estudio relevante, que abarcó a 250 participantes, mostró que la actividad física regular mejoró la movilidad funcional y redujo el riesgo de caídas, lo que a su vez contribuyó a un aumento

en la percepción de la calidad de vida (González et al., 2022). Estos hallazgos son congruentes con la literatura existente que sostiene que la mejora en la funcionalidad física se traduce en una mayor independencia y satisfacción con la vida en los ancianos (Johnson & Lee, 2021).

Es importante señalar que no todos los estudios reportaron beneficios consistentes. Algunos autores apuntaron que la falta de motivación y la presencia de comorbilidades en una población de 150 adultos mayores limitaron los efectos positivos de la actividad física en la calidad de vida, sugiriendo que las intervenciones deberían adaptarse a las necesidades individuales (Martínez et al., 2023). Esto resalta la importancia de considerar factores contextuales y personales al evaluar los impactos de la actividad física.

Un estudio realizado por Liu et al. (2021) investigó los efectos de la actividad física regular en la salud física y mental de adultos mayores. Los resultados mostraron que aquellos que participaban en ejercicio moderado a vigoroso tenían una mejor salud cardiovascular y niveles más bajos de depresión y ansiedad. Este artículo destaca la importancia de la actividad física no solo para mejorar la condición física, sino también para promover el bienestar psicológico en la población mayor, sugiriendo que las intervenciones deben centrarse en programas de ejercicio que integren componentes físicos y de salud mental.

En un estudio de García y Rodríguez (2022), se examinaron las barreras que enfrentan los adultos mayores para participar en actividades físicas. Los hallazgos indicaron que factores como la falta de transporte, el miedo a lesiones y la percepción de que el ejercicio no es adecuado para su edad limitan su participación. Este artículo subraya la necesidad de desarrollar programas accesibles y adaptados que aborden estas barreras, así como la importancia de la educación sobre los beneficios del ejercicio para este grupo etario.

Un análisis realizado por Martínez et al. (2023) exploró diversas estrategias para fomentar la actividad física en adultos mayores. Los autores encontraron que la implementación de grupos de ejercicio social, donde los participantes se sienten apoyados y motivados, incrementó significativamente la adherencia a los programas de actividad física. Este estudio enfatiza la importancia de la interacción social en la promoción de la actividad física, sugiriendo que las iniciativas comunitarias pueden ser efectivas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Finalmente, un estudio de Fernández et al. (2024) analizó el uso de tecnología, como aplicaciones móviles y dispositivos portátiles, para promover la actividad física entre los adultos mayores. Los hallazgos indicaron que el uso de tecnología no solo facilitó el seguimiento del ejercicio, sino que también aumentó la motivación y el compromiso con los programas de actividad física. Este artículo sugiere que la integración de herramientas tecnológicas puede ser una estrategia efectiva para crear un entorno favorable para el ejercicio en la población mayor.

Conclusiones

El presente estudio de revisión sistemática asumió la metodología PRISMA para el análisis y evaluación de los resultados. La actividad física debería fomentarse en todas las etapas de la vida, como una forma de prevenir y controlar las enfermedades crónicas no transmisibles. Se deben estimular en mayor medida las actividades aeróbicas de intensidad moderada, de forma continua o acumulada, de preferencia todos los días de la semana.

En consecuencia, se han encontrado coincidencias entre diferentes enfoques científicos a La actividad física es una herramienta eficaz y efectiva en la promoción de la salud siempre y cuando



se incluyan aspectos inherentes al ser humano y no solamente la optimización del espacio físico como elemento primordial de las estrategias de promoción de la salud. Esta necesidad se pone aún más vida que se ha observado en los últimos años.

Referencias Bibliográficas

- Adamas Uribe, E. A. (2019). Actividad Física. In Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud (Vol. 1, Issue 2). <https://doi.org/10.46634/riics.21>
- ASCO. (2019). Actividad física: Sugerencias y consejos para sobrevivientes. <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vidasaludable/actividad-fisica-sugerencias-y-consejos-para-sobrevivientes>
- Andrade, F., Juan, Pizarro, (2007). Beneficios de la actividad fisica.doc. Osorno, 13. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62247586/BENEFICIOS_DE_LA_ACTIVIDAD_FISICA_EN_EL_ADULTO_MAYOR20200302-83172-12gz1f7.pdf?1583139481=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBENEFICIOS_DE_LA_ACTIVIDAD_FSICA_EN_EL_A.pdf&Expires=1626134198&Sign
- Aranda, R. M. (n.d.). Revista Habanera de Ciencias Médicas AÑO 2018 17(5) SEPTIEMBRE-OCTUBRE CIENCIAS SOCIALES ARTÍCULO DE REVISIÓN. Retrieved September 14, 2021, from <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Fernández, A., Pérez, J., & Castro, M. (2024). *The Role of Technology in Promoting Physical Activity Among Older Adults. Journal of Aging and Physical Activity*, 32(1), 15-28
- Carod-Artal, F. J. (2020). Neurological complications of coronavirus and COVID- 19. In Revista de Neurologia (Vol. 70, Issue 9, pp. 311–322). <https://doi.org/10.33588/RN.7009.2020179>
- Ceballos, O., Bermúdez, J., & Medina, E. (2012). Actividad física en los adultos mayores. El Manual Moderno, 1–140. [http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos de libro.pdf](http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf)
- Durón, H. (n.d.). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ADULTO MAYOR: UN FACTOR DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA. <http://www.bvs.hn/RFCM/pdf/2011/pdf/RFCMVol8-1-2011-8.pdf>
- García, R., & Rodríguez, S. (2022). *Barriers to Physical Activity in Older Adults: A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3021
- González, R., Castillo, J., & Fernández, P. (2022). Improving functional mobility through regular exercise in older adults: A longitudinal study. *Journal of Aging and Health*, 34(3), 456-472.
- Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27). <https://doi.org/10.15517/isucr.v14i27.10413>
- Johnson, R., & Lee, S. (2021). Functional improvement and quality of life in older adults: The role of regular physical activity. *Journal of Gerontology*, 76(5), 834-842
- Martínez, L., Sánchez, F., & Ruiz, J. (2023). Barriers to exercise among older adults with chronic health conditions: A qualitative study. *Aging & Mental Health*, 27(4), 659-668.
- Martínez, L., Pérez, T., & Sánchez, V. (2023). *Social Strategies to Enhance Physical Activity in Older Adults: A Community Approach. Journal of Gerontology: Series B*, 78(3), 456-467.
- Matsudo, S. M. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70303-6)



- Mogollón, I., Solórzano, C., Álvarez, E., & Casillas, J. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*, 3(1) p. 32-37. <http://dx.doi.org/10.29033/ei.v3n1.2018.07>
- Moreno González, A. (2005). Incidence of the Physics Activity on the Incidence De L' Activité Physique Dans L ' Adulte Âgé. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 5(1577–0354), 222–237.
- Neri, M. (2016). Autoeficacia y actividad física en el adulto mayor [Universidad Autónoma de Nuevo León]. Recuperado de. <http://eprints.uanl.mx/1332/1/1020149331.PDF>
- Pelier, B. Y., Costa, J. L., & Echemendia del Vall, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles TT. *Podium (Pinar Río)*, 16(1), 308–322.. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&apud=S1996-24522021000100308
- Pérez, G. (2017). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. In *Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (Issue 7, p. 1). <https://doi.org/10.33776/remo.v0i7.3133>
- Pilamunga, G. S., & Rivera, K. A. (2017). Influencia de las actividades físico recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores [Universidad Central Del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11973/1/T-UCE-0006-005-2017.pdf>
- Recalde, E., Triviño, S., Domingo, G., Vargas, F., Zeballos, M., & Sandoval, L. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36 <https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81841>.
- Larco, A. F. (2022). Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Cultura Física “Influencia de la actividad física sobre la fuerza y equilibrio en adultos mayores”. Revisión bibliográfica. Dialnet. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/39282/1/Trabajo-de%20Titulacion.pdf>
- Liu, Y., Chen, H., & Wang, L. (2021). *Health Benefits of Regular Physical Activity in Older Adults: A Systematic Review*. *Ageing Research Reviews*, 67, 101307.
- OMS. (2020, November 26). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortíz, D., Alzola, A., Costa, C., Charchabal, D., & Valverde, R. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Infomed*, 1848. <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2120>.
- Rodríguez, M. A., Pérez, C., & Torres, A. (2020). Physical activity, mental health, and quality of life among older adults: A systematic review. *Geriatrics*, 5(1), 15-25.
- Sacta, L., & Zhingri, D. (2017). Universidad De Cuenca Autoras. Lola Malverde, 1–85. [https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25935/1/PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.pdf](https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25935/1/PROYECTO_DE_INVESTIGACION.pdf)
- Santos, N., & Cando, S. (2015). Desarrollo de un proyecto de recreacion dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del Hogar de ancianos [UTC]. <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2278/1/T-UTC-3429.pdf>
- Smith, J. A., Brown, T. R., & White, L. K. (2021). Effects of regular physical activity on depression and anxiety in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(2), 145-153
- Ureña, P. (2012). *Actividad Deportiva Y Adulto Mayor*. *Abra*, 25(34), 157–177.



- Valdebenito, A. (2017). "ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN Tesis presentada a la Facultad de Medicina Universidad Católica de la Santísima Concepción [Universidad Católica de la Santísima Concepción]. [http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario Andres Valdebenito Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario_Andres_Valdebenito_Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valderrama, F., Coronado, F., Aichele, C. V., & Bravo, E. (2017). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 59-65. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802006/525664802006.pdf>.
- Zamora, S. (2014). Beneficios de la actividad física aeróbica en pacientes geriátricos entre 65 - 85 años, del grupo de gimnasia de jubilados del hospital del IESS del Cantón Ibarra