

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 12

2025

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

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

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

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

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

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

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

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



## Revisión

**The Behavior of Aerobic Physical Activity in Arterial Hypertension among Older Adults. A Systematic Review.**

**El comportamiento de la Actividad Física aeróbica en la Hipertensión de los adultos mayores. Una Revisión Sistemática.**

Mateo Sebastián Aguilar Martínez<sup>1</sup>  
**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7053-8098>

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

**Autor de correspondencia**  
**[matseba23@gmail.com](mailto:matseba23@gmail.com)**

**Recibido:** 23-04-2025  
**Aceptado:** 09-07-2025  
**Disponible en línea:** 15-09-2025

## **Abstract**

This article presented a systematic review of studies framed within the topics of Aerobic Physical Activity (PA) and the health of older adults with Hypertension (HTN). Through the interpretation and analysis of relevant studies, it examined research focused on the prevention and management of HTN through aerobic exercise in this population. Its main objective was to identify, from the selection of documents in different information sources, various precepts that presented a theoretical analysis of the behavior of Aerobic PA in older adults with HTN. To guarantee methodological rigor, the PRISMA method was used, considering studies published in the last 6 years in databases such as Scielo, Dialnet, Redalyc, and repositories. Theoretical data were analyzed, with a total of 16 information articles that explained the behavior of rigorous aerobic physical activity and the control of Hypertension. The results provided a varied range of statistical data and perspectives on the effectiveness of aerobic exercise as a strategy to prevent and treat hypertension, promoting its inclusion in specific health programs for older adults.

**Keywords:** Aerobic Physical Activity, aerobic exercise, hypertension, high or elevated blood pressure, older adults, elderly.

## **Resumen**

Este artículo presentó una revisión sistemática sobre los estudios que existen enmarcados con los temas de la Actividad Física aeróbica (AF) y la salud de un adulto mayores con Hipertensión arterial (HTA). A través de la interpretación y análisis de estudios relevantes, se examinaron investigaciones centradas en la prevención y el manejo de la HTA mediante el ejercicio aeróbico en esta población, cuyo objetivo principal fue, identificar a partir de la selección de documentos en diferentes fuentes de información, distintos preceptos que presentaron un análisis teórico acerca del comportamiento de la AF Aeróbica en los adultos mayores con HTA. Para garantizar el rigor metodológico se hizo uso del método PRISMA, considerando estudios publicados en los últimos 6 años en bases de datos tales como Scielo, Dialnet, Redalyc y repositorios. Se analizaron datos teóricos en donde el total fueron de 16 artículos de información que explicaron el comportamiento de la Actividad Física de rigor aeróbico y el control de la Hipertensión arterial. Los resultados proporcionaron una gama variada de datos estadísticos y perspectivas sobre la efectividad del ejercicio aeróbico como una estrategia para prevenir y tratar la hipertensión, promoviendo su inclusión en programas de salud específicos para adultos mayores.

**Palabras clave:** Actividad Física aeróbica, ejercicio aeróbico, hipertensión, presión arterial elevada o alta, adultos mayores, ancianos

## **Introducción**

La Actividad Física (AF) aeróbica es una estrategia clave en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas, especialmente en adultos mayores con Hipertensión Arterial (HTA). Considerando el problema del alto riesgo que presenta la hipertensión para los individuos de esta edad considerando además que los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y la prevalencia de comorbilidades, se muestra evidente que, a raíz de esta enfermedad, pueden surgir nuevos problemas derivados de la misma y que por lo tanto debe ser acompañada con un estilo de vida saludable. La hipertensión arterial es el factor de riesgo cardiovascular más prevalente a nivel mundial, cuya incidencia va en aumento debido al envejecimiento poblacional. Con el envejecimiento se desarrollan cambios que predisponen a los individuos a desarrollar hipertensión arterial (Illescas, 2022)

En relación al escrito de Rojas et al. (2022) las personas que tienen más de 65 años de edad tienen un mayor riesgo de poder sufrir de HTA y adicionalmente, desconocen totalmente su condición de salud y resalta que las medidas farmacológicas no siempre representan una solución a largo plazo. La práctica regular de actividad física o ejercicio físico aeróbico puede representar un beneficio significativo en el control de la presión arterial. Cruz (2019) señala en consecuencia que una costumbre de práctica de ejercicio regular es subyacente ya que presenta mejoras importantes para tratar la presión y además de la mejora de la salud cardiovascular.

Se resaltó el impacto positivo que el ejercicio físico tiene en la salud de los adultos mayores, subrayando que, incluso en etapas avanzadas de la vida, es posible iniciar en la AF y obtener beneficios significativos. Se enfatizó la importancia de realizar el ejercicio de manera adecuada para maximizar sus efectos beneficiosos, promoviendo un mensaje optimista el cual es nunca es tarde para adoptar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida. La AF aeróbica en adultos mayores ayuda a mejorar su salud, cuando se ejecuta de manera adecuada, pues nunca es tarde para implementar la AF y obtener beneficios para la salud considerando que se deben obtener diagnósticos médicos, el análisis de cada individuo, y de esa manera se pueden obtener datos para una dosificación de ejercicio correcta sin riesgos y obstáculos. Erazo & Valderrama, (2022).

El presente estudio se justificó con la necesidad de realizar una revisión sistemática que permitió la recopilación de diferente evidencia científica en mención a la AF aeróbica y el manejo de la HTA en adultos mayores además de la identificación de las modalidades de AF aeróbica más efectivas debido a su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores con hipertensión. Esto permitió recopilar diferentes aristas de escritos en donde los autores y sus escritos seleccionados proporcionaron una alta gama de información, así como intervenciones personalizadas que promovieron un manejo integral de la hipertensión. Además, el artículo puede servir como una herramienta clave para sensibilizar a profesionales de la salud, cuidadores y pacientes sobre el rol crítico del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Tras el escrito en relación al problema y la justificación de la revisión, el objetivo fue planteado de la siguiente manera: Identificar a partir de la selección de documentos en diferentes fuentes de información, distintos preceptos que presenten un análisis teórico acerca del comportamiento de la AF Aeróbica en los adultos mayores con HTA, para enriquecer de manera concisa y veraz, nuevos conocimientos significativos del tema.

### **Metodología**

Para el cumplimiento de la revisión sistemática en torno a la rigurosidad científica, se utilizó la metodología basada en las pautas del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Elementos de Informe Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Meta análisis) el cual señala en su dinámica metodológica la selección, evaluación y sistematización de los estudios. (Page et al., 2021). El estudio se enmarca en un diseño no experimental, dado que no se manipuló variables, sino que se analizaron dentro de la evidencia disponible en fuentes secundarias.

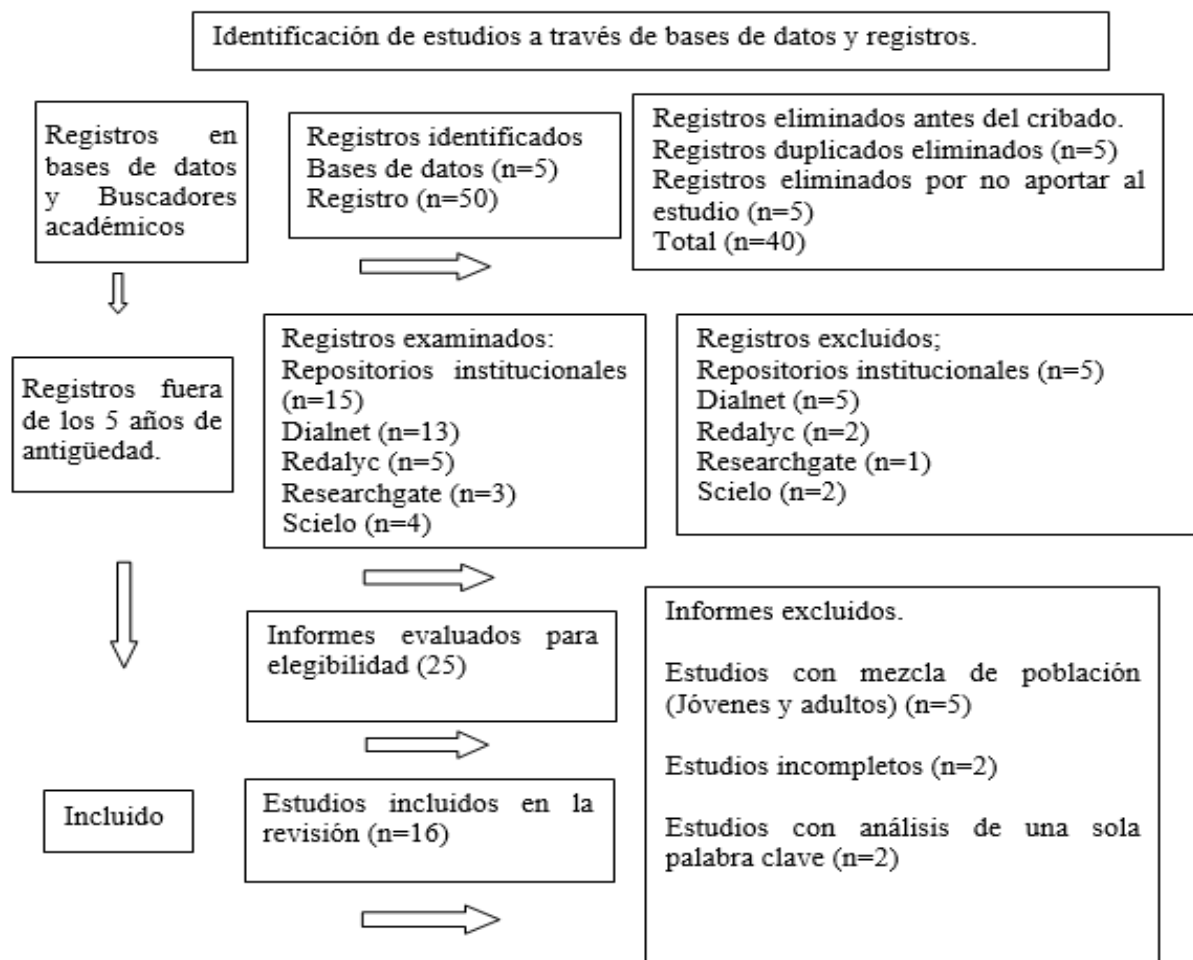
Para los criterios de inclusión; estudios publicados entre los años (2019-2025) en español, con acceso gratuito para su revisión y citación oportuna, que presenten los temas de la AF aeróbica y la HTA en adultos mayores.

Exclusión: Trabajos fuera del rango de años establecidos (2018 hacia atrás), artículos duplicados, escritos en idiomas que no sean en español, documentos que no indiquen el tema

específico (Hipertensión y Actividad Física aeróbica) y además con la población indicada. (Adultos mayores).

**Figura 1**

*Diagrama de flujo proceso de selección de bases bibliográficas.*



### **Declaración de las bases bibliográficas**

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas reconocidas con un total de 50 documentos analizados con información añadida en torno a registros eliminados duplicados (5 documentos) y registros que no aportan al estudio (5 documentos) quedando un total de 40 documentos que pasaron por una rigurosa elección en base a variadas características: Scielo (4 documentos), Dialnet (13 documentos) (para incluir literatura relevante en español y regional). Redalyc (5 documentos) y ResearchGate (3 documentos) (para ampliar la cobertura de estudios relevantes, incluyendo trabajos de acceso abierto) además de documentos de fácil acceso de repositorios institucionales (15 documentos) en diferentes universidades del Ecuador. Se definió combinaciones de palabras clave, como: ("AF aeróbica" "ejercicio aeróbico") ("hipertensión" "presión arterial elevada") ("adultos mayores" "ancianos").

El siguiente parámetro a considerar fueron los documentos que tenían 5 años de antigüedad, dentro de los cuales, en repositorios institucionales quedaron (15 documentos) que cumplían con el parámetro de la antigüedad de los documentos, dialnet con (13 documentos), redalyc con (5 documentos), researchgate con (3 documentos) y finalmente scielo con (4 documentos) que databan hasta 2018. Quedando un total de 25 documentos.

Dentro de la evaluación para la elegibilidad, se excluyeron separado en características específicas, estudios con mezcla de población con una diferencia de más de 30 y 40 años (adultos y jóvenes) (5 documento excluido) estudios no completos (2 documento excluido) y estudios en

donde solamente se hizo el análisis de una sola palabra clave (hipertensión) (2 documentos excluidos) dando un total de 16 estudios aprobados para su elegibilidad y cribado.

Repositorios institucionales (7 documentos), dialnet (4 documentos), researchgate (2 documentos), redalyc (1 documento) y scielo (2 documento) fueron los documentos elegidos para ser analizados por su concordancia e importancia, los cuales fueron muy importantes en el análisis de los resultados y el cribado de la discusión los cuales compartieron en su gran mayoría similitudes y en un menor número, diferencias, los documentos almacenan hasta 3 palabras clave mencionadas al inicio; ("AF aeróbica" "ejercicio aeróbico") ("hipertensión" "presión arterial elevada") ("adultos mayores" "ancianos").

**Resultados.**

Se elaboró una tabla donde se resaltan los diferentes hallazgos sobre la AF y la HTA en el adulto mayor con las siguientes dimensiones: autor, tema y año de publicación, título, diseño de investigación, conclusiones, repositorio, resultados.

**Tabla 1**

*Esquema de los estudios considerados*

<b>Autor y año de publicación.</b>	<b>Título</b>	<b>Diseño de Investigación</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>Base bibliográfica</b>	<b>Resultados.</b>
<b>Weny (2022)</b>	<b>Actividad física y calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial el Centro de Salud "David</b>	Tesis. No experiment al transversal.	El estudio remarcó que el ejercicio tiene una asociación directa y relevante con la salud corporal en el bienestar de los pacientes hipertensos atendidos, aquellos pacientes que realizan	Repositori o institucion al.	Se concluyó que la práctica deportiva y el ejercicio físico contribuyen a una mejor salud corporal, reduciendo así el riesgo de desarrollar enfermedades tal

	<b>Guerrero Duarte", Concepción, 2021</b>		actividad física, tienen mejor condición física, lo cual contribuye positivamente a su calidad de vida.		y cual la HTA o relacionadas a la HTA
<b>Huamán (2021)</b>	<b>Información preventiva sobre hipertensión arterial y estilo de vida, en adultos mayores del centro de salud los Aquijes, Ica 2019</b>	Artículo original. Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal, diseño correlacional.	Se presentó que los adultos mayores, tienen un regular conocimiento y prevención sobre la HTA en aproximadamente un 64% con un estilo de vida regular con un 74% y un índice de AF bajo con aproximadamente el 8%, y en su mayoría ingieren conductas nocivas para su cuerpo.	Researchgate	La falta de información adecuada sobre la enfermedad en los adultos mayores, sumada a los elevados niveles de conocimiento insuficiente, dificulta que mantengan hábitos saludables para su prevención.
<b>Vargas &amp; Rosas (2019)</b>	<b>Impacto de un programa de AF aeróbica en adultos mayores con HTA arterial.</b>	Artículo original. Estudio experimental	La implementación de ejercicio aeróbico moderado, realizado tres veces por semana durante seis meses, reduce significativamente los valores de presión arterial sistólica (PAS) y diastólica (PAD) en adultos mayores con hipertensión.	Redalyc	Desarrollar programas de intervención fundamentados en actividad física, funcionando tanto como medida preventiva como terapéutica para el manejo de la hipertensión arterial y la conservación de un óptimo estado funcional físico
<b>Aldas et al. (2021)</b>	<b>Actividad física en el adulto mayor.</b>	Investigación científica y exploratoria	El ejercicio regular reduce la incidencia de patologías, promueve salud mental óptima y mejora la calidad de vida, mientras que el sedentarismo representa un factor de riesgo crítico para mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles tales como la HTA.	Dialnet	Los estudios epidemiológicos confirman una correlación inversa entre la práctica regular de ejercicio en la tercera edad y la mortalidad por patologías cardiovasculares (enfermedad coronaria, HTA y ACV)
<b>Pérez et al. (2023)</b>	<b>Acciones para la prevención y tratamiento del adulto mayor hipertenso desde la AF en la comunidad.</b>	Artículo original. Estudio descriptivo.	La hipertensión controlada reduce considerablemente (43%) el riesgo de derrames cerebrales y en un 40% los ataques cardíacos, siendo relevante porque la HTA normalmente inicia el proceso hacia la insuficiencia cardíaca.	Dialnet	La implementación de las medidas sugeridas durante las fases iniciales de la hipertensión en ancianos y a través de todas sus etapas vitales, favorece la promoción del autogestión de la salud.
<b>Guerra et al. (2022)</b>	<b>Efectos del Ejercicio Físico en adultos Mayores.</b>	Artículo original.	Aunque se observa una escasa participación de los pacientes seniles en actividades físicas, la	Repositorio	Los resultados demostraron que la práctica sistemática de ejercicio físico redujo

			práctica regular de ejercicio ha demostrado beneficios significativos, reduciendo la necesidad de medicación y mejorando las capacidades funcionales en la población geriátrica.	institucional.	significativamente el requerimiento farmacológico en pacientes con enfermedades crónicas. Al inicio del estudio, 77 participantes dependían de medicación para controlar su patología basal; tras 12 meses de intervención con actividad física regular, esta cifra disminuyó a 53 casos.
<b>Guzman (2022)</b>	<b>Impacto del entrenamiento específico de fuerza muscular sobre los niveles de tensión arterial en adultos mayores con hipertensión arterial: Caso del geriátrico “Cabaña Mis nonos”</b>	Proyecto de investigación.	Los resultados mostraron que tanto los sujetos con participación del 100% en los entrenamientos como aquellos con adherencia del 50% presentaron mejorías significativas en sus valores finales de presión arterial en comparación con los registros previos al inicio de la intervención.	Repositorio institucional.	Se identificó una diferencia altamente significativa entre los valores de presión arterial pre-intervención y los registros post-ejercicio inmediatos, tras la participación en un programa estructurado de entrenamiento de fuerza.
<b>Rojas et al. (2020)</b>	<b>Vigilancia Tecnológica: Actividad física e hipertensión.</b>	Artículo de revisión sistemática	Fue fundamental implementar una caracterización inicial mediante cuestionarios validados para evaluar el nivel de riesgo cardiovascular de los participantes. Paralelamente, cada sesión de intervención debe estructurarse en tres fases una de precalentamiento (5-10 min de ejercicios aeróbicos suaves y movilidad articular), actividad central (20-30 min de ejercicio adaptado a la condición física individual), y vuelta a la calma (5 min de estiramientos y respiración controlada). Este protocolo busca minimizar riesgos musculo-esqueléticos mientras potencia el efecto hipotensor en pacientes hipertensos	Dialnet	La implementación de un programa psico-recreativo durante seis meses demostró mejoras significativas en múltiples aspectos del manejo de la (HTA). Los resultados evidenciaron avances en hábitos alimentarios, adherencia al tratamiento farmacológico, reducción del tabaquismo y consumo de alcohol, control del peso corporal, incremento en la adherencia terapéutica, conocimiento sobre la enfermedad, y mejores niveles de control tensional.
<b>Illescas (2022)</b>	<b>Beneficios y efectos</b>	Proyecto de	La investigación confirmó que el ejercicio regular induce	Repositorio	Los estudios demostraron que las actividades físico-

	<b>psicológicos que produce la actividad física en adultos hipertensos de la tercera edad. Revisión bibliográfica.</b>	investigación.	beneficios multisistémicos en adultos mayores con hipertensión, destacando la regulación tensional la cual es una normalización progresiva de los valores de presión arterial.	institucional.	recreativas inducen efectos hipotensores significativos Reducción inmediata post-ejercicio: Disminuciones de 5-10 mmHg en (PAS/PAD)
<b>Navarro et al. (2020)</b>	<b>Frecuencia de hipertensión arterial en personas adultas del Barrio México, Puyo, Pastaza, Ecuador</b>	Artículo original. Estudio descriptivo transversal.	El estudio reveló una prevalencia de hipertensión arterial del 8.96% en la población del Barrio México. Se concluyó que la edad promedio de los pacientes hipertensos en el estudio fue de 64.5. Se identifica a la edad avanzada como factor determinante en la fisiopatología de la HTA.	Scielo.	Se concluyó que la edad promedio de los pacientes hipertensos en el estudio fue de 64.5.
<b>Jiménez &amp; Gallegos (2023)</b>	<b>Impacto del ejercicio físico en la reducción de la hipertensión en adultos mayores</b>	Artículo original.	El ejercicio aeróbico moderado constituye una intervención terapéutica validada para el manejo de la hipertensión en la población geriátrica, evidenciando beneficios multifacéticos como la reducción significativa de los valores tensionales Así también la optimización de la función cardiovascular y la mejoría integral en la calidad de vida.	Researchgate	La evidencia científica posiciona al ejercicio físico como una intervención clave en el manejo de la hipertensión arterial, particularmente en adultos mayores. La realización sistemática de actividad aeróbica de intensidad moderada demostró Eficacia comprobada: Reducción de en presión arterial sistólica Además también de la mejoría en parámetros cardiovasculares y un impacto positivo en la calidad de vida
<b>Padilla (2023)</b>	<b>Estilos de vida de los adultos mayores con hipertensión arterial del barrio mariscal sucre, cantón la libertad, 2022</b>	Tesis.	En los adultos mayores con HTA, se analizaron sus rutinas diarias, destacando la inactividad física y el aislamiento social. Ninguno asistía a encuentros grupales, y la mayoría (más de la mitad) no realizaba ejercicio o lo hacía de forma irregular.	Repositorios institucionales.	Los datos confirman que los estilos de vida impactan en la salud de los adultos mayores hipertensos de Mariscal Sucre (La Libertad, 2022). El instrumento FANTÁSTICO reveló que el 79% tenía hábitos inadecuados (puntuación: 47–72) y solo el 21% mantenía rutinas

					aceptables (puntuación: 73–84).
<b>Copello (2023)</b>	<b>Factores de riesgo de la hipertensión arterial en ancianos</b>	Tesis	Se concluyó los principales factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial en los adultos mayores destacaron el exceso de peso, el consumo de sustancias nocivas y los antecedentes familiares de esta patología.	Repositorio institucional.	Los datos revelaron que el 50% de los pacientes presentaba sobrepeso, mientras que los hábitos nocivos afectaban al 77% de los participantes, sin distinción de género. En cuanto a características demográficas, el 38.1% correspondía a individuos de HTA. Cabe destacar que el 85.7% reportó antecedentes familiares de hipertensión arterial.
<b>Gomez et al. (2021)</b>	<b>Hipertensión arterial e incidencia de los factores de riesgo en adultos mayores.</b>	Artículo original.	El estudio identificó que la dieta inapropiada constituye uno de los principales factores de riesgo para la aparición de hipertensión en personas mayores de 60 años, siendo este hábito claramente perjudicial para su bienestar.	SciELO	Al igual que en la población cubana, donde la dieta rica en lípidos influye en la génesis de la HTA, la investigación encontró que la alimentación inadecuada (especialmente por alto contenido en grasas) fue el factor de riesgo más frecuente entre los participantes, destacándose como elemento clave en la fisiopatología de esta condición.
<b>Jamileth et al. (2023)</b>	<b>Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores con hipertensión arterial en el centro de salud Jipijapa.</b>	Artículo original.	Se evidenció que el grupo femenino representó la mayor proporción de pacientes hipertensos en la muestra estudiada. Se observaron serias limitaciones, con predominio de un consumo desregulado de alimentos salados e ingesta frecuente de productos procesados. Además, que Solo poco más del 50% de los participantes cumplía consistentemente con la práctica de actividad física y el seguimiento del tratamiento farmacológico indicado	Repositorio institucional.	El estudio demostró que el 54% de los adultos mayores hipertensos no realizaba actividad física con regularidad, mientras que solo el 46% mantenía algún tipo de rutina de ejercicio. Estos hallazgos concuerdan con la literatura médica, que asocia el sedentarismo en la población geriátrica con un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial (HTA), peor control metabólico de la enfermedad y un incremento en las complicaciones

					cardiovasculares, debido a que la inactividad física es un factor de riesgo modificable clave en la progresión y descontrol de esta patología.
<b>Martín ez et al. (2021)</b>	<b>Prevalencia, factores de riesgo y clínica asociada a la hipertensión arterial</b>	Artículo original	La hipertensión arterial (HTA) representa el principal factor de riesgo modificable para enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, causantes de una alta mortalidad global. Esta patología, de naturaleza multifactorial, se asocia en un 90% de los casos a factores primarios relacionados con el estilo de vida (como sedentarismo, dieta inadecuada u obesidad), mientras que solo en un 10% tiene un origen secundario (ej. enfermedades renales, endocrinas u otras condiciones médicas subyacentes)	Dialnet	La hipertensión arterial (HTA) afecta a aproximadamente 1000 millones de personas a nivel global, lo que equivale al 20-35% de la población adulta mundial. Esta condición constituye una crisis de salud pública, responsable de 7.1 millones de muertes anuales por complicaciones derivadas, principalmente enfermedades cardiovasculares (infartos, insuficiencia cardíaca) y accidentes cerebrovasculares (isquémicos o hemorrágicos).

Dentro de los 16 documentos analizados existen varios con similitudes importantes, pero todos llegan a una conclusión, la implementación de actividades físicas de rigor aeróbico, benefician en gran medida a los adultos mayores, pero otros acuerdan una brecha significativa al desconocimiento de la enfermedad por parte de los sujetos, siendo tanto así que incluso no saben que en verdad sufren HTA, además distintos autores destacan la importancia de seguir un estilo de vida saludable, , los autores, Jiménez & Gallegos (2023) ; Illescas (2022) ; Vargas & Rosas (2019); Guzman (2022), comprobaron las mejores en la salud de los adultos mayores, presentando ejercicios variados de manera específica (Actividades de rigor aeróbico) pero que se enmarcan con

la Actividad Física Aeróbica, la cual logró mejorar su estado anímico, junto con la reducción de los hábitos nocivos de su vida y lograron activar un efecto hipotensor en las personas con esta afección. Sin embargo Rojas et al. (2020) menciona que siempre es importante una dosificación del ejercicio debido a diferentes afecciones post ejercicio que una persona puede llegar a tener y para que pueda existir una mejoría tal y cual autores ya mencionados llegaron a una similitud de resultados, debe estar siempre presente un correcto seguimiento en el proceso.

Por su parte Martínez et al. (2021) ; Jamileth et al. (2023) ; Copello (2023) obtuvieron resultados similares en base a encuestas realizadas a cerca del conocimiento que las personas de este grupo etario conocen, el cual fue en su mayoría pauperrimo, tambien concluyeron con resultados similares que en la mayoría de casos, la HTA se da debido a malos estilos de vida saludable, en donde encajan características como la inactividad física, la mala alimentación, la ingesta elevada de Sodio (sal), el consumo de sustancias nocivas (alcohol de manera más frecuente) la desatención de los parámetros médicos en donde también se incluye los medicamentos enviados. Y explicaron los motivos por los cuales, las personas que tenían mejores hábitos dentro de su vida diaria presentaron menos riesgo o a su vez menores niveles de HTA presentados en un rango de tiempo establecido. (Gomez et al. 2021; Navarro et al. 2020; Padilla 2023)

## **Discusión**

En base al análisis de cada documento, los resultados y las conclusiones de cada investigación, se pudo concretar diferentes características importantes que todos los documentos

tienen en común, y es la simple y definitiva idea de una mal aplicación de soluciones que se pueden ofrecer hacia los adultos mayores, ya que según Pérez et al. (2023) en su investigación en donde hace referencia a datos de la OMS revela que el 80% de los pacientes hipertensos carecen de tratamiento adecuado, instando a los países a ampliar cobertura, ya que muy pocos reciben manejo óptimo actualmente. Actuar inmediatamente mediante la implementación de estrategias efectivas que podría prevenir 76 millones de muertes prematuras (2023-2050) y priorizar políticas de inversión en detección temprana además de acceso a medicamentos esenciales y a programas que les permita a estas personas conocer y hacer conciencia sobre la magnitud del problema.

Pero en muchas ocasiones, esto representa de un gran esfuerzo, muy aparte de la enfermedad, se tiene que hacer atención específica de igual manera al estado mental que una persona con más de 65 años puede llegar a tener, sufriendo de ansiedad y depresión, las cuales influyen negativamente para que las personas puedan empezar a hacer algo para mejorar su calidad de vida.

Todos los autores demostraron similitud acerca de los efectos beneficiosos que la AF aeróbica puede provocar con la hipertensión, según Zequeira & García (2023) Existe amplio acuerdo en la literatura médica sobre la eficacia de protocolos basados en ejercicio aeróbico de intensidad moderada, destacándose en mayor parte las caminatas rápidas (4-6 km/h), ciclismo recreativo (50-70 rpm), natación continua y danza terapéutica.

Así pues lo menciona Jiménez & Gallegos (2023) los ejercicios aeróbicos representan una ayuda terapéutica validada y especializada hacia los geriátricos que tienen afecciones coronarias, cardiovasculares, malos hábitos de comida, consumo de sustancias nocivas, sobrepeso y falta de AF. (Bernabe et al., 2020)

Distintos autores que aplicaron planes o programas de entrenamiento obtuvieron resultados muy positivos tal como lo presenta Weny (2022) en donde afirmo que la práctica activa y regular de ejercicio es beneficioso para evitar enfermedades tales como la HTA, por su parte Guerra et al. (2022) indicaron que incluso con la implementación de AF el consumo de fármacos es un factor muy importante, sin embargo, al final de la investigación la cifra de personas que tomaba fármacos para controlar enfermedades logro reducirse en un 18%, demostrándose que la HTA puede ser prevenida incluso en rangos mayores de edad.

De igual manera Illescas (2022) dentro de su investigación en base a la implementación de una actividad física recreativa con el fin de reducir la HTA en los individuos, fue un completo éxito ya que logro inducir efectos hipotensores a través de la aplicación de ejercicios de relajación, y en un post-ejercicio los niveles de presión sistólica y diastólica se redujeron en un rango de 5 a 10 mmhg (milímetros de mercurio). Investigaciones realizadas por Rojas et al. (2022) en donde también concluyeron que con la implementación de actividad psico recreativa fundamentada a través de clases recreativas, los sujetos tuvieron efectos positivos en todo aspecto, la reducción del consumo de sustancias nocivas, la adherencia a fármacos se volvió menos usual, logrando así un

efecto hipotensor y evaluando la salud cardiovascular además de mejorando no solamente la salud a nivel fisiológico sino también a nivel mental el cual fue imperativo en la población. Dentro de un investigación aplicada a adultos mayores en Fernández, (2022) concluyo que al ser la AF un tratamiento no farmacológico, realmente debería ser realizado por toda la población salvo contraindicaciones. De este modo, se conseguiría la promoción de la salud y la reducción del riesgo de mortalidad de la población. Tal y cual lo menciona Anchía et al. (2023) en su investigación expuso que los adultos mayores que presentan una alta prevalencia de HTA, tienen por ende, un mayor riesgo de mortalidad y morbilidad cardiovascular.

El ejercicio aeróbico es sumamente importante en la vida de estas personas, por ello M. Vargas & Rosas (2019) en su caso con la realización de actividades realizadas 3 veces por semana durante 6 meses, se comprobó que estas actividades reducen los niveles de presión sistólica y diastólica.

Sin embargo, todo tipo de actividad debe ser siempre dosificada, debido a problemas posteriores a la propia actividad, una persona que sabe de los términos médicos, conoce acerca de los límites que alguien no debe sobrepasar al momento de hacer ejercicio, y sobre todo con las personas con enfermedades tales como la HTA. Las indicaciones del plan de entrenamiento permitieron que se realice intercambio de cargas de manera moderada, evitando lesiones o complicaciones de la enfermedad además las personas que empiezan a hacer ejercicio físico de moderada o muy alta intensidad, pueden presentar como complicación como un síndrome

coronario agudo. Por esta razón, se orienta que el inicio del ejercicio físico sea gradual, de manera saludable. Algunos pacientes con hipertensión arterial pueden exhibir mala tolerancia al ejercicio físico (Zequeira & García 2023; Erazo & Valderrama, 2022)

En algunos escritos, los autores realizaron encuestas a grupos reducidos en países de Latinoamérica, en donde se les evaluaba sus índices de estilo de vida, conformados por varios factores tales como la Actividad Física, la alimentación saludable, conocimiento de la enfermedad y sus consecuencias, etc.

Dentro de la población de adultos mayores, se puede concluir que la mayoría de la gente que fácilmente pasa de la mitad de porcentaje, no llevan una vida saludable y tampoco se integran a programas para su respectiva ayuda, según lo indicado por Padilla (2023) muchas de las personas presentaron rutinas diarias nocivas para su salud, evidenciando un desinterés abismal de la práctica de ejercicio regular en donde además demostró de que más de la mitad de encuestados no realizaba actividad física de manera regular lo que perjudicaba aún más su salud. Otros autores también obtuvieron resultados similares como Martínez et al. (2021) evidenciaron una clara falta de práctica de ejercicios físicos proporcionando datos impactantes en donde de manera global, hay 1000 millones de personas con HTA lo que representa un 30% de la población con más de 60 años, encontró además, que la mayoría de causas en donde las personas presentaban HTA fue principalmente en un 90% debido a los malos hábitos de vida o la carencia extrema de ellos, la actividad física y la alimentación nociva como principales, otros autores también tuvieron los

mismos resultados pero con cifras menos preocupantes, así lo explicaron Jamileth et al. (2023) el sedentarismo, es una de las causas más comunes por la cual una persona de estas características puede sufrir de HTA. De igual manera el tratamiento farmacológico en ocasiones deja de ser efectivo en relación a la poca o casi nula actividad que realizan al día.

Otros autores como Copello (2023) también mencionaron a la HTA como una enfermedad hereditaria con alarmantes porcentajes casi parecidos a los presentados por Martínez et al. (2021) donde el 77% no tenía buenos hábitos de vida y además el 83% declaro que tenían o tuvieron familiares con hipertensión que se integró como un factor de riesgo adicional siempre a tomar en cuenta.

## **Conclusión**

En base a los 16 documentos identificados y analizados se puede llegar a varias conclusiones en concordancia con el análisis respectivo de la discusión, los resultados en la mayoría de procesos siempre identificó que siempre arrojan resultados positivos en base a la implementación de AF aeróbica en la HTA de un adulto mayor, se pudo evidenciar varios documentos que guardan similitud entre si y que por lo tanto proporcionaron un nuevo conocimiento, en tanto las bases teóricas, mencionan que llevar un buen estilo de vida es importante para la prevención y también el tratamiento de la HTA, ejercicios aeróbicos dosificados, bailoterapia, natación, ciclismo, caminatas, todas son válidas, y deberían utilizarse en mayor medida para poder afrontar de manera más efectiva a la enfermedad.

Se tiene que tomar en cuenta que un diagnóstico médico siempre será necesario para poder tomar decisiones importantes, ya que, en base a lo revisado, no mucha gente sabe que tiene HTA o siquiera conoce que es la HTA, por ello también la concientización de la población es importante, debido a que los resultados arrojados en base a evaluaciones y encuestas, no son alentadores.

La AF aeróbica tiene muchos efectos positivos en una persona con HTA, aparte de tener un efecto hipotensor, reducir la presión arterial, también es una gran ayuda, en dependencia de la situación, para prevenir en un futuro la enfermedad, además de ello, la práctica constante, otorga diferentes beneficios a la salud de manera física y mental y por último, pero no menos importante ayuda para poder mejorar el estado anímico de estos individuos, estado que también tiene mucho que ver al momento de calcular niveles de HTA. Dentro del ámbito farmacológico, también se debe considerar que cuando se habla de esto, siempre se habla de un ámbito económico, el acceso a los medicamentos, que no siempre son baratos de conseguir y representan un gasto fuerte de dinero que, en muchas ocasiones, es lo que más falta.

Para obtener mayor información, se deben implementar y realizar proyectos de investigación que utilice diversas herramientas con individuos que sufran de HTA, un proceso de entrenamiento en donde se prueben diferentes mecanismos con el mismo propósito. Además, también de campañas de concientización para enriquecer el conocimiento de personas que por ejemplo no tengan acceso a internet y más características como estas, de esta manera se lograría significativamente, un cambio de manera global.

Este documento puede servir para que futuros proyectos tengan información evaluada y procesada, con el propósito para poder facilitar la investigación de resultados y conclusiones, de distintos documentos que realizaron, revisiones y trabajos de campo en donde sacaron datos muy importantes, y puedan proporcionar una visión amplia para futuros trabajos de campo, en donde se apliquen estrategias con el potencial suficiente, para poder proceder a un verdadero cambio en base a la salud de un adulto mayor y como este puede mejorar su estilo de vida de manera sustancial y prolongada.

## **Referencias**

- Aldas, C., Josiane, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR - Ciencias de la Salud Artículo de investigación. *Revista Científica Dominio De Las Ciencias*, 7(5), 64–77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383840>
- Álvarez Rojas, A., Rodríguez Pineda, M. A., Pallares Vallejo, J., & Morales Villa, A. F. (2020). Vigilancia Tecnológica: Actividad física e hipertensión. *Ciencia, Tecnología e Innovación En Salud*, 5, 61–72. <https://doi.org/10.23850/25393871.3746>
- Anchía, C., González, N., & Sáenz, V. (2023). Manejo de la hipertensión en adultos mayores: un reto clínico actual. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 7(4), 101–112. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v7i4.672>
- Bernabe, E., Jimenez, A., & Cardenas, V. (2020). Efectividad de intervenciones de ejercicio físico en adolescentes con hipertensión y obesidad: revisión sistemática. *Horizonte Sanitario*,

**Septiembre 2025; 4(12), 936-962**

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10537>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

20(1). <https://doi.org/10.19136/hs.a20n1.3641>

Copello, M., Santiago, Y., & Bermudez, Y. (2023). Factores de riesgo de la hipertensión arterial en ancianos. *Centro Científico Médico Holguin*, 27(2), 1–16.  
<https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4750>

Cruz, J. (2019). Manejo de la hipertensión arterial en el adulto mayor. *Rev Med Hered*, 35(4), 515–524. <https://doi.org/10.24245/mim.v35i4.2444>

Erazo, Y., & Valderrama, J. (2022). Ejercicios para el adulto mayor con hipertensión arterial. *Revista Convención Internacional de Salud*, 10.  
<https://convencionsalud.sld.cu/index.php/convencionsalud22/2022/paper/viewFile/2436/1505>

Fernández, M. (2022). *Beneficios del ejercicio físico sobre la presión arterial en adultos mayores con hipertensión: Programa de intervención BET ON YOUR HEALTH*.  
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/80750>

Gomez, N., Germania, V., & Guevara, E. (2021). Hipertensión arterial e incidencia de los factores de riesgo en adultos mayores. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 13. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000500059](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000500059)

Guzman, D. (2022). *Impacto del entrenamiento específico de fuerza muscular sobre los niveles de*

*tensión arterial en adultos mayores con hipertensión arterial: Caso del geriátrico “Cabaña Mis nonos” Guaymallén Mendoza (pp. 1–23).*

[https://repositorio.umaza.edu.ar/bitstream/handle/00261/2913/GUZMAN\\_Daiana\\_Tesis\\_final.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.umaza.edu.ar/bitstream/handle/00261/2913/GUZMAN_Daiana_Tesis_final.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Huaman, F. (2021). Información Preventiva Sobre Hipertensión Arterial Y Estilo De Vida En Adultos Mayores Del. *Revista Enfermería y Vanguardia*, 9(1), 10–16.

[https://www.researchgate.net/publication/351641924\\_INFORMACION\\_PREVENTIVA\\_SOBRE\\_HIPERTENSION\\_ARTERIAL\\_Y\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_EN\\_ADULTOS\\_MAYORES\\_DEL\\_CENTRO\\_DE\\_SALUD\\_LOS\\_AQUIJES\\_ICA\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/351641924_INFORMACION_PREVENTIVA_SOBRE_HIPERTENSION_ARTERIAL_Y_ESTILO_DE_VIDA_EN_ADULTOS_MAYORES_DEL_CENTRO_DE_SALUD_LOS_AQUIJES_ICA_2019)

Illescas, K. (2022). *Beneficios y efectos psicológicos que produce la actividad física en adultos hipertensos de la tercera edad. Revisión bibliográfica. Trabajo.* 1–56.

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/43677/1/Trabajo-de-Titulación.pdf>

Jamileth, E., Pilozo, V., Elena, M., Cañarte, P., Guadalupe, A., & Pincay, P. (2023). *Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores con hipertensión arterial en el centro de salud Jipijapa.* 86–98. <https://revistas.unesum.edu.ec/salud/index.php/revista/article/view/20>

Jiménez-Gallegos, E.-J. (2023). Impacto del ejercicio físico en la reducción de la hipertensión en adultos mayores. *Space Scientific Journal of Multidisciplinary*, 1(4), 34–48.

<https://doi.org/10.63618/omd/ssjm/v1/n4/23>

Marrero, O., Rodriguez, B., Barcelo, S., Hechavarria, A., & Perez, D. (2022). Efectos del Ejercicio

Físico en adultos Mayores. *Revista Científica Hallazgos21*, 7 (2)(2), 189–196.

<https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/577>

Martínez Santander, C. J., Guillen Vanegas, M., Quintana Cruz, D. N., Cajilema Criollo, B. X., Carache Ochoa, L. P., & Inga Garcia, K. L. (2021). Prevalencia, factores de riesgo y clínica asociada a la hipertensión arterial en adultos mayores en América Latina. *Dominio de Las Ciencias*, ISSN-e 2477-8818, Vol. 7, N°. Extra 4, 2021 (Ejemplar Dedicado a: AGOSTO ESPECIAL), Pág. 152, 7(4), 152.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383987&info=resumen&idioma=SPA>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383987>

Mejía-Navarro, A. A., Mejía-Navarro, J. C., & Melchor-Tenorio, S. (2020). Frecuencia de hipertensión arterial en personas adultas del Barrio México, Puyo, Pastaza, Ecuador. *Revista Cubana de Reumatología*, 22(2), 115.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1817-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962020000200008#:~:text=La frecuencia de hipertensión arterial en la población del Barrio,ocupación fueron factores de riesgo.)

[59962020000200008#:~:text=La frecuencia de hipertensión arterial en la población del Barrio,ocupación fueron factores de riesgo.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962020000200008#:~:text=La frecuencia de hipertensión arterial en la población del Barrio,ocupación fueron factores de riesgo.)

Padilla, J. (2023). *ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL DEL BARRIO MARISCAL SUCRE, CANTÓN LA LIBERTAD, 2022 PROYECTO*. 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.upse.edu.ec/items/c60cee4a-47b7-46ee-aebf-d5d6b47301b5>

**Septiembre 2025; 4(12), 936-962**

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10537>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Pérez, M., Arteaga, R., Contreras, L., Macías, A., & Reyes, M. (2023). Acciones para la prevención y tratamiento del adulto mayor hipertenso desde la actividad física en la comunidad. *Gade Revista Científica*, 3(5), 177–192. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/315/134>

Vargas, M., & Rosas, M. (2019). Impacto De Un Programa De Actividad Física Aeróbica En Adultos Mayores Con Hipertensión Del Cantón Celica, Ecuador. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(2), 142–151. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263775024/170263775024.pdf>

Weny, Y. (2022). Actividad física y calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial el Centro de Salud “David Guerrero Duarte”, Concepción. *Universidad Continental*. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12149>

Zequeira-García, B. (2023). La actividad física como reductora de riesgo cardiovascular en personas hipertensas. *Revista Médica Electrónica*, 45(6), 1038–1043. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-)

**Septiembre 2025; 4(12), 936-962**

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10537>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

[18242023000601038&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1684-18242023000601038&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://18242023000601038&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1684-18242023000601038&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

### **Financiación**

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

### **Conflicto de Intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de Autoría:**

Los autores han participado en la construcción del documentos