

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 2

2022

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

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

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

**Subdirectora:** Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

**Editora en Jefe:** Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

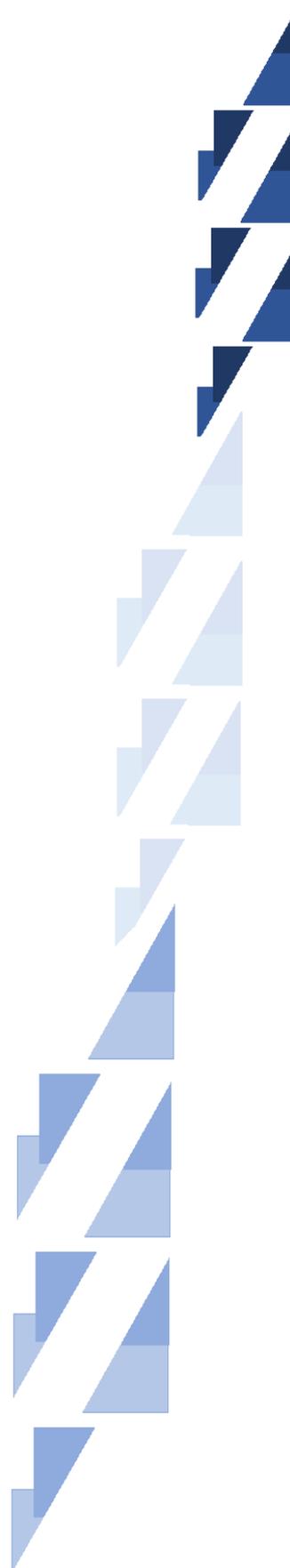
**Coordinador Editores Asociados:** Msc. Luis Noroña Casa

**Coordinadora de Redacción:** Ph.D. (c) Norma Ortiz Bravo

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

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

**Coordinador del Consejo de Revisores:** Msc. José Julio Lara Reimundo



**Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores:  
Una Revisión Sistemática**

**The Benefits of Physical Activity in Older Adults:  
A Systematic Review**

Sol María Salazar Casamen\*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8406-1721>

\*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

**Contacto:**

\* [salsalazar1998@gmail.com](mailto:salsalazar1998@gmail.com)

**Recibido:** 03/02/2022

**Aceptado:** 16/05/2022



## Resumen

El objetivo del estudio se centra en conocer cuáles son los beneficios de la actividad física en adultos mayores. De esta manera se analiza la actividad física, sus beneficios y algunas dificultades que persisten en el tiempo sobre las personas, en torno al adulto mayor. Se puede ver como los beneficios son directamente proporcionales a la salud, la autoestima, y a la capacidad de independencia ante sus pares iguales. Los resultados obtenidos demuestran la presencia de beneficios en esta población, en relación con la práctica de actividad física. Según los resultados obtenidos, se puede concluir que la actividad física, en un ambiente natural, brinda múltiples beneficios al adulto mayor; sin embargo, dependerán del profesional que conduzca la actividad, de la disposición, de los cuidados correspondientes, protocolos de seguridad, y de cómo se utilizan los recursos para tal objetivo.

**Palabras clave:** Adulto Mayor, Actividad Física, Beneficios, Salud.

## Abstract

The objective of the study focuses on knowing the benefits of physical activity in older adults. In this way, physical activity, its benefits and some difficulties that persist over time on people, around the elderly, are analyzed. It can be seen how the benefits are directly proportional to health, self-esteem, and the ability to be independent from their peers. The results obtained demonstrate the presence of benefits in this population, in relation to the practice of physical activity. According to the results obtained, it can be concluded that physical activity, in a natural environment, provides multiple benefits to the elderly; however, they came from the



professional who conducts the activity, the disposition, the corresponding care, safety protocols, and how the resources are used for that purpose.

**Keywords:** Elderly, Physical Activity, Benefits, Health.

## Introducción

Es importante cómo se incorpora la actividad física en los estilos de vida de los adultos mayores. Caminar es la forma de actividad física más conocida y conveniente para los adultos mayores porque la mayoría puede hacerlo durante todo el año a un ritmo y tiempo que se puede controlar fácilmente (Vázquez, 2018).

Según datos del Instituto de Estadísticas y Censos –INEC (2010), la población de adultos mayores en Ecuador llegará hasta finales de próximo año a 1,3 millones. Eso significará un 33% más que en 2010, año en el que se realizó el Censo de Población y Vivienda. Esto significa que, en 2020 por cada 100 niños menores de 15 años, habrá 28 adultos mayores.

El objetivo del estudio se centra en conocer cuáles son los beneficios de la actividad física en adultos mayores. Destacando lo importante que es para el adulto mayor, el apoyo que recibe de la familia o los profesionales a cargo, con cuidados, dedicación, comprensión y cariño (Hernández, 2005). Por lo que las actividades físicas deberán ser organizadas de acuerdo a sus posibilidades, para ayudar a identificar los procesos de envejecimiento y contribuir a una mejor calidad de vida.

## Metodología

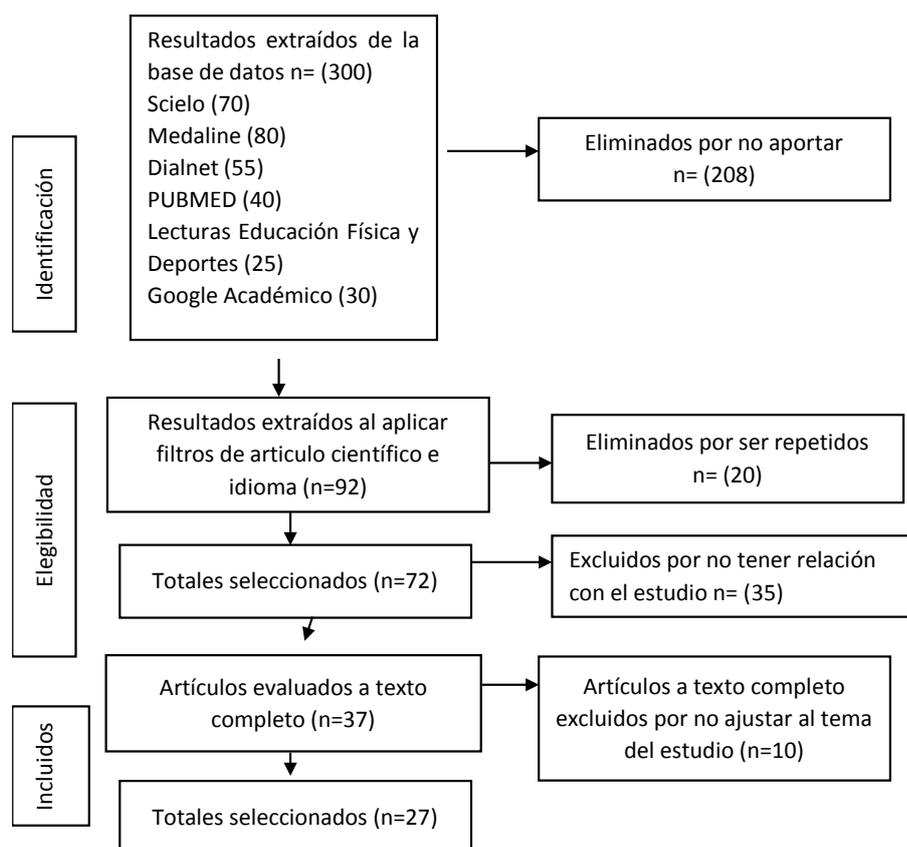
Para la realización de este artículo se hizo una revisión sistemática en las bases de datos Medline, PUBMED, Dialnet, Scielo y Google Scholar acotando la revisión desde el año 2005

hasta 2021, para lo cual se han utilizado las siguientes palabras claves: adulto mayor, actividad física, beneficios y salud. Para seleccionar los artículos es preciso considerar la utilidad y la relevancia del tema estudiado y la credibilidad o experiencia de los autores en la temática.

Tras la búsqueda obtuvimos 300 estudios de los cuales por área temática 208 no eran elegibles para la inclusión. Otro 20 se excluyeron por ser repetidos otros 35 se excluyeron por no tener relación por el estudio y por último se excluyeron 10 por revisión sistemática de títulos y resúmenes. Resultando un total de 27 artículos (n=27) que cumplieron con los criterios descritos anteriormente y se incluyeron en la revisión, (ver figura 1)

Figura 1

### Resultados de la revisión





## Desarrollo

Para tener una mejor comprensión sobre el objeto de estudio es necesario considerar las siguientes definiciones. Según la Organización de la Salud (OMS) la actividad física se ha comprendido únicamente como “el movimiento del cuerpo” (OMS,2016. p.5) y el segundo término, el adulto mayor se lo define como “la persona que tiene más de 65 años de edad” (Rivero et al.,2019. p.8). Sin embargo, debemos ir más allá de esta opinión para comprender que la actividad física en el adulto mayor es un movimiento humano propositivo, hacia la meta del desarrollo de su naturaleza y potencialidades no solo físicas sino psicológicas y sociales (Montero,2005).

Para los adultos mayores, la actividad física es recurrente en actividades recreativas o de ocio, por ejemplo: viajar, caminar o andar en bicicleta, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos o ejercicios programados como parte de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Mejorar la función cardíaca y la salud muscular, ósea y funcional, y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo (OMS, 2016). Este grupo de edad no puede ser tratado por igual con ninguna actividad física que no esté dentro de su alcance realizarlo; necesita de un proyecto integrado de actividad física, es decir, una combinación de un equipo de especialistas, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos, psicólogos y educadores físicos, lo que permite un enfoque profesional (Chirosa, 2011).

Las personas mayores son un grupo heterogéneo, también debemos señalar que la mayoría padece una o más enfermedades que difieren tanto en el tipo como en la intensidad de la enfermedad, es posible encontrar a los que pueden correr, mientras que otros pueden volver a caminar con dificultad; destacando la necesidad de diseñar un plan que garantice los niveles



mínimos de actividad física, adaptada a las diferentes características individuales. (Ballester, 2011).

Los beneficios que se van a notar al realizar actividad física en adultos mayores son los siguientes:

La actividad física es fundamental en las personas mayores para mantener la movilidad y una mejor calidad de vida. Como le permite ser más activo y controlar el azúcar en la sangre, mejora la presión arterial y la frecuencia respiratoria. Los adultos mayores que participen en actividad física estarán más coordinados, ayudando a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropiezos. Otro gran beneficio de estar físicamente activo es una mejora dramática en su estado de ánimo, además de la disminución del estrés y el insomnio (Hernández, 2005).

Del mismo modo, el ejercicio físico ayuda a mantener un peso saludable y reduce el porcentaje de grasa corporal, puede aumentar la autoestima y mejorar el concepto de imagen corporal. Además, ayudara a disminuir el riesgo de depresión (Cuideo, 2016). Entonces la actividad física en el adulto mayor produce efectos fisiológicos beneficiosos independientemente de la edad y el grado de incapacidad puede usarse para mejorar el estado de salud en las personas sanas, frágiles, en nonagenarios y en aquellos con múltiples enfermedades. La probabilidad de los hombres y mujeres de la tercera edad respondan a la actividad física progresiva con una mejor capacidad aeróbica y/o fuerza, dependiendo de la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios (Jiménez, 2006). “La actividad física, junto con una buena alimentación, es clave para mantener una buena salud a todas las edades, pero adquiere especial importancia en las personas mayores” (Andrade & Pizarro ,2015. p.8)



Está comprobado que el sedentarismo está conectado con el desarrollo de una serie de enfermedades comunes en las personas mayores como, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión etc. Por lo tanto, contribuye a la pérdida de autoestima, dominio físico y mental que conduce a la dependencia (Barboza y Alvarado, 2012, p. 4). La vejez es un período de la vida donde se debe prestar especial atención a nuestra salud física, así como a nuestra salud mental y socioemocional.

La actividad física puede actuar en tres aspectos para ayudar a los adultos mayores a llevar una vida más saludable, más feliz y autodirigida, siempre que la practiquen con cuidado, de acuerdo con sus características físicas y necesidades requeridas (Mora et al., 2004). Dentro de los beneficios encontramos que la actividad física también puede incidir sobre las capacidades mentales y el bienestar psicológico de las personas mayores, sobre todo si en el momento de realizar la práctica existen factores que contribuyen a ejercitar la mente y así con la actividad física, el adulto mayor pueda ejercitar la concentración, la atención y además mejorar la autoimagen y la autoestima (Ortega & Erazo, 2015; Bonilla & Romero, 2014).

Según Ortega & Erazo, (2015) menciona que los beneficios socioemocionales de la actividad física en el adulto mayor es una etapa de la vida en la que se ha perdido la relación social que brinda el trabajo, debido a la jubilación, donde los familiares tienden a vivir fuera de casa y pueden comenzar a experimentar la pérdida de ciertos seres queridos. Además, realizar actividad física con otros puede ayudar a llenar el tiempo libre con actividades de ocio significativas y saludables (Bonilla & Romero, 2014)



## Conclusiones

Durante la vida de la tercera edad, se observan una serie de modificaciones en el individuo, que reducirán su capacidad para realizar las diferentes actividades de la vida diaria. Entre los diferentes cambios resaltan las alteraciones en la condición muscular que conllevan a una reducción en los niveles de fuerza, el aumento de deficiencias osteoarticulares que limitan la capacidad de movimiento y aumentan el riesgo de fracturas, la reducción de la capacidad pulmonar y cardiovascular que limitan la capacidad para realizar esfuerzos físicos, las alteraciones en el sistema nervioso central y las pérdidas sensoriales (Alcántara & Romero,2012)

Sin embargo, al mantener un estilo de vida activo, los adultos mayores obtienen beneficios significativos para la salud, que incluyen mayor fuerza, mejor resistencia cardiovascular, flexibilidad, aumento de la presión arterial y control de la diabetes. Además, se pueden notar mejoras en el alivio del dolor y diversas limitaciones provocadas por enfermedades como la artritis (Kremer et al., 2014). Además, se recibirán beneficios en cuanto a la capacidad cognitiva, el estado de ánimo, la autoestima y, en general, un aumento en la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

## Referencias

- Andrade, F., & Pizarro, J. (2015). Beneficios de la actividad. *Salud Publica y Salud Familiar. Revista Médica Electrónica*, (1), 2-16.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n4/rme080414.pdf>



- Alcántara, P. y Romero. (2012). Actividad física y envejecimiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 6(32). <https://www.efdeportes.com/efd32/envej.htm>
- Barboza, R., & Alvarado, A. (2012). Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. *Revista de Educación*, 11(2), 3-7. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/18507>
- Ballesteros, C. (2011). Las modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de karate do. [Tesis doctoral], Universidad de Costa Rica. <https://hdl.handle.net/10669/74232>
- Bonilla, E., & Romero, S. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *Enfermería Comunitaria*, *Revista de SEAPA*, 2(4), 21-30. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5041624.pdf>
- Chirosa, L. (2016). Manejo de la composición corporal y factores de riesgo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 5(18), 1-15. <https://www.efdeportes.com/efd23/riesgo.htm>
- Hernández, J. (2001). Efectos de un programa de 15 semanas de ejercicio físico aeróbico sobre la salud física de personas mayores medido mediante la determinación de la resistencia cardiorrespiratoria, la adiposidad y la fuerza muscular. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 7(41), 2-6. <https://www.efdeportes.com/efd41/ancian.htm>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2010). Censo de población y vivienda 2010. Recuperado de: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>



- Jiménez, Y. (2013). Adulto mayor, recreación, variables fisiológicas, variables psicológicas, efectos del ejercicio, edad, medio natural. *Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*. 14(27).  
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/is/v14n27/a09v14n27.pdf>
- Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Toumbourou, J. W., Patton, G. C. y Williams, J. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 183-187.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23648221/>
- Mora, M., Villalobos, D., Ayara, G., & Ozols, A. (2004). La calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSalud* (2), 2-8. <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237017928002.pdf>
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2016). La actividad física en los adultos mayores. OMS.
- Ortega, L. A. R., & Erazo, L. A. G. (2015). Recreation physical activity in older adults. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 239-267.  
<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20163142981>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.  
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>



- Posso-Pacheco, R. J.; Ortiz-Bravo, N. A.; Paz-Viteri, B. S.; Marcillo-Ñacato, J.; Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport and Health Research*. 14(1), 123-134. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/86055>
- Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
- Rivero, D., Costa, J., & Castellanos, D. (2019) Metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. 14(03), 355-371. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n3/1996-2452-rpp-14-03-355.pdf>
- Vázquez, M. (2018). Beneficios de la actividad física en adultos mayores. Obtenido de <https://blog.cognifit.com/es/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-adultos-mayores/>
- Wolinsky F, Stump T, y Clark D. (1995). Antecedents and consequences of physical activity and exercise among older adults. *The gerontologist*. 35(4). 10-12. <https://doi.org/10.1093/geront/35.4.451>

### **Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.