

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4  
Número 10 | 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:** Ph.D. Javier Fernández-Rio

## Revisión

La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores

Recreational physical activity and its relationship with well-being in older adults

Fiallos-Flores, Jhon Isdrael<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6107-9304>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
[jfiallos@uce.edu.ec](mailto:jfiallos@uce.edu.ec)

Recibido: 01-11-2024  
Aceptado: 17-12-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

Las personas de la tercera edad son vulnerables, dado que presentan diferentes cambios físicos, sociales y emocionales. Presentan diferentes retos que afectan a su bienestar físico y mental; numerosos estudios han demostrado que la actividad física recreativa no solo mejora la salud física, sino que también ayuda a mejorar el bienestar, regular el estrés y la autoestima. El objetivo de este estudio fue analizar los presupuestos teóricos sobre los aportes de la actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores, con el propósito de comprender cómo la participación en actividades físicas recreativas impacta en aspectos clave del bienestar en este grupo de personas. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática de 25 fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente en el periodo 2019 - 2023, aplicando el método PRISMA, se encontró información relevante en la base de datos Dialnet, Scielo, Redalyc, Google académico y Cobuec. La discusión resalta la importancia de implementar programas terapéuticos de enfoque ocupacional promueven el bienestar general, lo que ralentiza el deterioro de las áreas biopsicosocial en los adultos mayores. Las conclusiones subrayan que las actividades recreativas previenen las enfermedades coronarias, cardiovasculares, entre otras. A nivel mental ayuda a prevenir trastornos ansioso – depresivos.

**Palabras Clave:** actividad física, recreación, bienestar, adultos mayores.

## Abstract

Older people are vulnerable, since they present different physical, social and emotional changes. They present different challenges that affect their physical and mental well-being; Numerous studies have shown that recreational physical activity not only improves physical health, but also helps improve well-being, regulate stress and self-esteem. The objective of this study was to analyze the theoretical assumptions about the contributions of recreational physical activity and its relationship with well-being in older adults, with the purpose of understanding how participation in recreational physical activities impacts key aspects of well-being in this group of people. The methodology used was a systematic review of 25 bibliographic sources published mainly in the period 2019 - 2023, applying the PRISMA

method, relevant information was found in the Dialnet, Scielo, Redalyc, Google academic and Cobuec databases. The discussion highlights the importance of implementing therapeutic programs with an occupational focus that promote general well-being, which slows down the deterioration of biopsychosocial areas in older adults. The conclusions emphasize that recreational activities prevent coronary and cardiovascular diseases, among others. On a mental level, it helps prevent anxiety-depressive disorders.

**Keywords:** physical activity, recreation, well-being, older adults.

## Introducción

En la actualidad, se entiende por bienestar al estado de tranquilidad físico y mental en general, y no solo la ausencia de enfermedad, es decir, el estilo de vida que se forma según el contexto de cada ser humano que puede ser un factor determinante en la calidad de vida (OMS, 2024). El bienestar físico aporta de manera significativa a la salud mental en cuanto se refiere a la autoestima que es el nivel de satisfacción individual frente a cada situación (Fernández-López et al., 2010). Por otra parte, el autoconocimiento que permite aprovechar todas las habilidades físicas; también el autoconcepto que hace posible conocer las capacidades para ejecutar acciones y entre los subtipos están el autoconcepto físico que hace mención a las características de la apariencia, el autoconcepto personal corresponde a la idea subjetiva propia del individuo, y el autoconcepto social se refiere a las habilidades sociales en la integración con los demás (Rendón et al., 2024).

El ser humano por naturaleza es hedonista, es decir, que busca el bienestar y disminuir el dolor a través de las acciones que realiza, y el impacto que produce a su alrededor llegando a un nivel de bienestar subjetivo que influye de manera positiva o negativa según su propósito

(Madrid, 2021). En los adultos mayores esto no se ve reflejado porque existe una decadencia en el estado físico y mental que se atribuye al desconocimiento, estilo de vida sedentaria, y desinterés social/familiar. Para la OMS (2022) la actividad física son aquellos movimientos corporales que se someten a un desgaste de energía, a través de la ejecución de actividades de alta y baja intensidad en la vida diaria de las personas es decir en su cotidianidad, como: tiempo de ocio y desplazamientos a distintitos lugares. Las actividades físicas más practicadas suelen ser las que se realizan al aire libre como: caminar, trotar, hacer bicicleta.

Para López-Martí et al., (2022), la actividad física mejora el estilo de vida de las personas, a nivel funcional y mental, previniendo el deterioro físico y cognitivo. Según la OPS (2023) se puede prevenir enfermedades coronarias, cardiovasculares, cerebrovasculares, entre otros. A nivel emocional menciona trastornos mentales ansiosos y depresivos, así como también las enfermedades neurodegenerativas, que se evidencian como consecuencia de factores externos como la actividad laboral, desinterés de tener un envejecimiento saludable.

La actividad física recreativa se define como el conjunto de actividades que busca promover la diversión, gozo y bienestar integral de quienes las practican. La integración de actividades recreativas aporta significativamente al mejoramiento de las relaciones sociales, manejo de estrés y capacidades físicas (Jiménez et al., 2016). Aportan al descubrimiento de nuevas habilidades que buscan mejorar el estado anímico, motivación e integración de nuevas actividades productivas en las rutinas diarias (Aragón Espinel, 2022).

La utilización positiva del tiempo libre se ve reflejada en las actividades que proveen satisfacción y a la vez se convierten en hábitos que brindan beneficios a las personas que lo

practican obteniendo un estado de bienestar general (Rivera García et al., 2020). Entre los beneficios más relevantes tenemos: Reyes-Rincón & Campos-Uscanga (2020) bienestar psicológico, autoestima y la socialización entre pares; por otra parte Ruiz (2019) ayuda a aliviar el estrés, mejora la higiene del sueño, y mejora la adaptación; así como también contribuye significativamente a la capacidad pulmonar, ayuda a la coordinación de movimientos, resistencia y fuerza muscular; en cambio Pilamunga & Rivera (2016) hace énfasis en la capacidad de razonamiento, evocación de la memoria por medio de vivencias positivas, toma de decisiones, entre otras capacidades. Para Aguilar et al., (2020) ayuda al fortalecimiento, la tonificación muscular, la conservación del tono y la masa muscular, a la vez refuerza el sistema inmunológico.

La recreación para este grupo etario es limitada, al no contar con espacios adecuados para la ejecución de diferentes actividades lúdicas, también por la falta de personal especializado en el tema y falta de información sobre la existencia de proyectos enfocados en todos los ámbitos ya mencionados. Se considera adultos mayores a las personas que tienen de 60 años en adelante, según INEC (2023) en Ecuador existen 224.594 adultos mayores, que se encuentran en una etapa de declive general en todas las áreas. En esta etapa se asume que han obtenido experiencia a través de todos los sucesos de vida que estaría relacionada con la sabiduría y el aprendizaje que transmiten a las siguientes generaciones (OMS, 2023).

Los adultos mayores son un grupo vulnerable en la sociedad, ya que, en su mayoría se encuentra en una situación de abandono, discriminación, lo que provoca malestar al no contar con la misma capacidad de ejecutar alguna acción de manera eficaz cuestionando e invalidando

su autonomía y autosuficiencia (Esmeraldas Vélez et al., 2019). La vejez es un ciclo vital en el ser humano que aparece paulatinamente a partir de los 65 años, y esto conlleva cambios a nivel biopsicosocial. Pero el envejecimiento puede aparecer de manera prematura, ese decir, antes de la edad establecida. Este proceso puede aparecer de manera precoz debido a factores importantes como el estilo de vida que ha llevado a través del tiempo, por lo cual se puede ver afectado tipo de hábitos como la alimentación y frecuencia de la actividad física recreativa, que si bien es cierto son factores determinantes de este proceso. Además, se puede incluir el desconocimiento o estilos de creencias como otros factores para padecer deterioro integral. (Calero et al., 2016)

La calidad de vida del adulto mayor se evidencia en su estilo de vida desde su alimentación, vivencia, educación y libertades humanas, que brindan un óptimo bienestar teniendo un envejecimiento saludable, algunos elementos que están inmersos en este desarrollo son la práctica de actividad física, alimentación, cambio de hábitos, que van a permitir que los adultos mayores sean dinámicos y un menor riesgo de enfermedades (Analuiza et al., 2020).

Por tal motivo, surge la necesidad que la actividad física recreativa tiene un impacto positivo en el desarrollo del bienestar en los adultos mayores, ya que, esta aporta al descubrimiento de nuevas habilidades que buscan mejorar el estado anímico, motivación e integración de nuevas actividades productivas en las rutinas diarias de los adultos mayores (Aragón Espinel, 2022). A pesar de los beneficios demostrados de la actividad física recreativa en los adultos mayores, la participación en actividades sigue siendo escasa, puesto que presentan algunas barreras que dificultan la adopción de un estilo de vida activo. A partir de

esto, se ha evidenciado la falta de acceso a las zonas de recreación, de información, y motivación por parte de la familia y la comunidad.

El objetivo de este estudio fue analizar los presupuestos teóricos sobre los aportes de la actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores, con el propósito de comprender cómo la participación en actividades físicas recreativas impactó en aspectos clave del bienestar en este grupo de personas. Para poder realizarlo se procedió a buscar un sinnúmero de artículos relacionados con la actividad física recreativa y los adultos mayores teniendo en cuenta sus años de publicación desde 2019 hasta el 2023; clasificando los artículos según el autor, año de publicación, título, muestra de estudio, instrumento, país, diseño de la investigación, resultados, base, número de citas; identificarlas en cada área de los artículos para después clasificarlas.

## Metodología

La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática con rigor académico aplicando el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), la misma que estuvo enfocada a los estudios relacionados a la actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores, además la búsqueda de información se realizó en base de datos como Dialnet, Scielo, Google Académico, Cobuec y Redalyc; a la vez se utilizó palabras claves “actividad física”, “recreación”, “bienestar”, “adultos mayores”, “physical activity” AND “recreation” AND “wellness” AND “older adults”. Se revisaron fuentes

bibliográficas publicadas fundamentalmente en el período 2019 al 2023, que cumplieron con los requisitos de inclusión y así permitió su preselección (Botella & Zamora, 2017).

### **Criterios de inclusión**

Se seleccionaron documentos que cumplieran con los siguientes requisitos:

- Artículos publicados en los últimos 5 años (2019- 2023).
- Artículos en español e inglés.
- Artículos que sean de acceso gratuito.
- Artículos que se relacionen con las palabras claves: “actividad física”, “recreación”, “bienestar”, “adultos mayores”, phisycal activity” AND “recreation” AND “wellness” AND “older adults”

### **Criterios de exclusión**

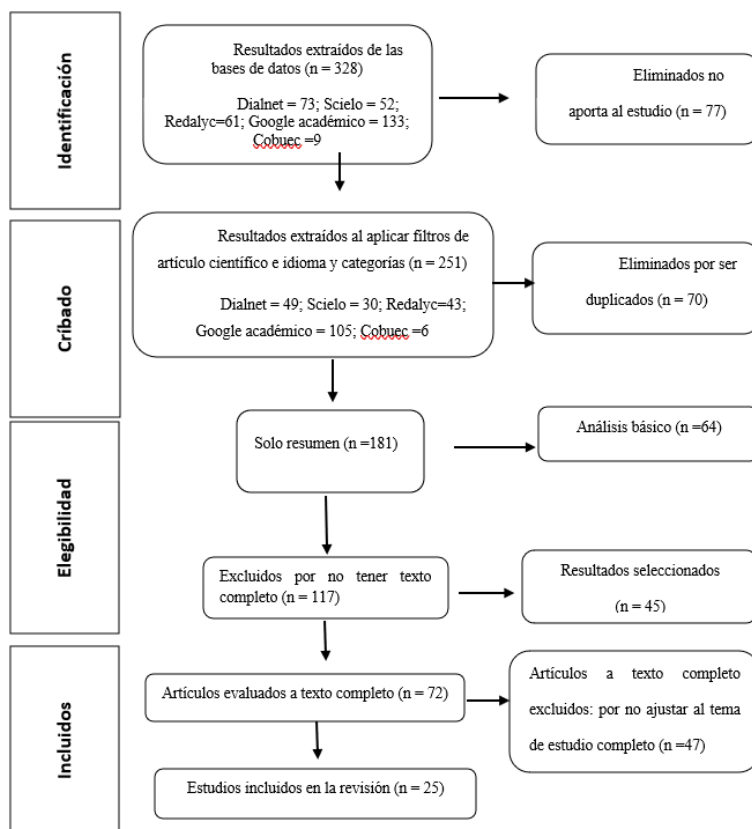
- Artículos que no cumplan con el rango de tiempo.
- Artículos que sean resúmenes.
- Artículos que no sean de acceso gratuito.
- Artículos y estudios que sean repetidos.
- Artículos que no aporten al objetivo o tema.

Se empleó un conjunto de bases académicas inicialmente, se identificó un total de 328, utilizando operadores booleanos para refinar la búsqueda, de los cuales aportaron: Dialnet (73); Scielo (52); Redalyc (61); Google académico (133); Cobuec (17). sin embargo, tras aplicar rigurosos criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron (n=328), de ellos se excluyó

(n=77) por no aportar al estudio, para quedar (n=251) que fueron extraídos al aplicar filtros de artículos científicos e idioma, a esto se excluyó (n=70) por ser duplicados, para quedar (n=181) por resultados seleccionados, a esto se excluyó (n=64) por no tener texto completo, para quedar como resultado (n=117) evaluados por texto completo, a esto se excluyó (n=72) por no ajustarse al tema de estudio completo (n=47), quedando finalmente 25 artículos que cumplieron con los requisitos establecidos para este estudio.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



## Resultados

Se presentan los resultados obtenidos de los 25 estudios seleccionados, los cuales tienen relación entre la actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores. Para organizar los datos de la tabla fue codificada de la siguiente manera 1) autor y año de publicación; 2) título, 3) muestra de estudio; 4) instrumento; 5) país; 6) diseño de la investigación; 7) resultados; 8) base; 9) número de citas.

De acuerdo con los objetivos planteados de los documentos encontrados, se evidencian que los artículos tienen similitud con la actividad física recreativa y los adultos mayores, que proporcionan una mejor calidad de vida a través de la intervención de diferentes actividades y por si una mejora en la sociedad

**Tabla 1**

*Principales estudios e investigaciones sobre la actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores.*

ID	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	Instrumento	País	Diseño de investigación	Resultados	Base	Número de citas
1	(Trujillo et al., 2022)	Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios	109 personas	Encuesta, test de calidad de vida MGH	Cuba	Observacional descriptivo de corte transversal	Los adultos mayores centenarios resultaron tener un envejecimiento óptimo que se caracterizó por tener aceptación positiva ante este ciclo de vida, redes de apoyo social- familiar, y estilo de vida saludable	Scielo	9
2	(García & Lara, 2022)	Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana	160 adultos mayores jubilados	Cuestionarios de Calidad de Vida FUMAT y Autoestima de Rosenberg	Ecuador	Descriptivo-correlacional y transversal	EL nivel bajo de la autoestima afecta sobre la calidad de vida en los adultos mayores, y esto se evidencia en situaciones relacionados con viudez, jubilación, declive físico y falta de socialización.	Scielo	32
3	(Arias et al., 2022)	Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo	25 adultos mayores.	Encuestas	Ecuador	No experimental (Transeccional descriptivo)	El deterioro cognitivo en los adultos mayores disminuyó tras la aplicación de un programa terapéutico de enfoque ocupacional en el Centro Gerontológico Sagrada Familia del cantón La Maná en la provincia de Cotopaxi	Dialnet	3
4	(Analuiza et al., 2020)	Actividad física, recreativa y cultural,	138 adultos mayores.	La observación, la experiencia y la investigación	Ecuador	Experimental	La calidad de vida de los adultos mayores radica en la actividad física,	Dialnet	30

		alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales				recreativa y cultural, lo que aporta hábitos saludables e influye en la autosuficiencia de los mismos.		
5	(Solis & Villegas, 2021)	Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores indígenas del Ecuador	280 adultos mayores de 65 a 100 años	Ficha sociodemográfica, cuestionarios de Bienestar Psicológico de Ryff y WHOQOL AGE de la OMS	Ecuador	Un estudio relacional y de corte transversal	El bienestar psicológico no tiene relación con la percepción de calidad de vida en los adultos mayores en la muestra del estudio., es decir, son factores muy independientes.	Dialnet 15
6	(Arévalo et al., 2021)	Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador	500 adultos mayores	Encuesta	Ecuador	No experimental, de lógica deductiva, de corte transversal y de alcance correlacional - causal	Se puede evidenciar efectos positivos a partir de factores predictores como la percepción de la salud, autonomía, situación económica, y otros recursos relacionados con la calidad de vida de los adultos mayores.	Dialnet 15
7	(Urrea et al., 2019)	Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos	43 personas	Prueba t de Student para muestras independientes.	Chile	Descriptiva de carácter mixto, en donde las fases cuantitativas y cualitativas	La evidencia muestra que los adultos mayores que practican ejercicio físico tienen un nivel alto en el bienestar mental en comparación con el grupo sedentario. Los factores determinantes son la motivación y refuerzo positivo para iniciar y mantener esta actividad.	Dialnet 18
8	(Morales & Alcívar, 2021)	Depresión en adultos mayores de la Fundación una Vida con Propósito	20 adultos de la tercera edad	Escala de depresión Geriátrica Yesavage	Ecuador	Es cuantitativa, no experimental, no exploratoria	Se evidencia que después de la pandemia y el confinamiento como tal, ha conllevado a evidenciarse la soledad, el distanciamiento entre la familia, y como resultado ha desencadenado trastornos emocionales como la depresión con síntomas de tristeza, anhedonia, anergia, problemas del sueño y apetito, siendo los adultos mayores un grupo vulnerable propensos a padecerlo.	Dialnet 2
9	(Tijeras et al., 2020)	Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores	137 personas mayores	Datos sociodemográficos	España	Un estudio relacional y de corte transversal	Según la investigación resalta la importancia de promover programas de apoyo social psicológico que aporten a promover el bienestar en general	Dialnet 5
10	(Ruiz, 2019)	Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes, 2019.	16 personas adultas mayores	Entrevista semiestructurada y el cuaderno de campo	Perú	No experimental (Transección al descriptivo)	El estudio evidencia que los adultos mayores de CEDIF que participan en actividad física tiene beneficios en la salud porque ayuda a reducir niveles de estrés y beneficios en la salud en general.	Google académico 2
11	(Córdoba, 2020)	Autoestima, bienestar psicológico y	36 personas de 50 y 75 años	Ficha sociodemográfica, entrevista	Colombia	No experimental	El bienestar psicológico, la autoestima, y la satisfacción con la vida	Google académico 7

	satisfacción con la vida en personas mayores pertenecientes a dos grupos de la tercera edad del municipio de Dosquebradas		semiestructurada, Escala de satisfacción			están estrechamente ligados para obtener un estado de bienestar global en los adultos mayores.			
12	(Peña et al., 2019)	Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México	75 adultos mayores de 65 años y más	Cuestionario sociodemográfico y Cuestionario de Salud SF-36 versión 2 española Health Survey	México	Cuantitativa de corte transversal y analítico	Los adultos mayores presentados en la muestra, presentan niveles altos de problemas físicos, emocionales, sociales, lo que provoca una percepción distorsionada de la vida y por ende se denota un deterioro en la salud.	Google académico	32
13	(Arrellano, 2021)	El ejercicio físico y deportes para mejorar la calidad de vida del adulto mayor	80 personas de la tercera edad entre 65 y 86 años	análisis sintético, inductivo deductivo y los métodos empíricos	Ecuador	muestreo es no probabilístico	En el estudio se evidencia que el grupo objeto de estudio tiene predisposición a realizar actividad física guiados por un especialista y un programa guiado para dar solución a la problemática de la obesidad.	Google académico	1
14	(Bermúdez, 2024)	Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores	30 personas	Revisión documental, encuesta y la observación	Cuba	Estudio descriptivo	El estudio de grupo revela que la ejecución de la actividad física recreativa grupal contribuye de manera positiva en relación al estado físico, emocional y habilidades sociales.	Google académico	0
15	(Charchabal et al., 2020)	Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador	60 personas	Un pretest y posttest	Ecuador	pre experimental	Los adultos mayores de la localidad de Época, Loja – Ecuador, respondieron de manera positiva al programa de actividades físico-recreativas que promueven el bienestar global.	Google académico	7
16	(Ronda et al., 2019)	Plan de actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.	33 personas	Observación, entrevista, encuesta, sondeo de opiniones	Ecuador	No experimental (Transección al descriptivo)	La práctica de actividad física aporta a los adultos mayores de manera positiva, puesto que puede reducir el nivel de dolencias y de esta manera mejorar el estilo de vida.	Google académico	12
17	(Márquez et al., 2020)	Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores	50 personas mayores de 60 años	Test Neuropsi, Subescala AVDI del test Mongil, Entrevista semidirigida	Argentina	Descriptivo correlacional, de diseño transversal.	Existe una estrecha relación entre la actividad física recreativa y la capacidad cognitiva específicamente en las funciones ejecutivas que aportan a la planificación y ejecución de acciones y en conjunto se lo llama plasticidad neuronal que perpetúa las capacidades a largo plazo. Además, está comprometida la parte emocional, lo que significa que es importante la motivación y refuerzos positivos que favorecen la participación de los adultos mayores.	Google académico	9
18	(Guillem et al., 2021)	Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados	54 personas mayores	Escala de Tinetti	España	cuasiexperimental	La implementación de programas físico recreativos en adultos mayores son necesarios para fomentar un estilo de vida saludable a través de	Redalyc	9

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9190>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

19	(Muñoz et al., 2019)	Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos	1 463 adultos mayores	Variables demográficas, de hábitos de vida, sociales y del entorno percibido	Colombia	Transversal analítico	actividades que generen la relación entre los pares, pero también independencia y autonomía. La evidencia muestra que se debe tomar en cuenta los factores externos para entregar estrategias adecuadas que mejoren las condiciones de envejecimiento en la población adulta mayor de Iberoamérica	Redalyc	13
20	(Rodríguez et al., 2021)	Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores	77 adultos mayores	utilizaron auto reportes como instrumentos de medición y entrevistas	Costa Rica	Cuantitativo de corte transversal	El estudio indica que la red de apoyo en los adultos mayores es fundamental para hablar de una adherencia positiva a programas de actividad física recreativa.	Redalyc	4
21	(Hernández et al., 2021)	Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores	553 personas	Cuestionario	Colombia	Observacional transversal	El estudio indica que los adultos mayores de la zona rural tienen mayor nivel en actividad física, y esto se debe al tipo de hábitos, es decir que, el consumo de alcohol y tabaco aportan a la aparición de enfermedades crónica y esto reduce el nivel de bienestar en dicha población.	Scielo	6
22	(Marquez, 2023)	El acceso al sistema de servicios y la calidad de vida en personas mayores	106 personas mayores	Entrevista semidirigida, cuestionario WHOQoL, instrumento ad hoc de Mapas cognitivos	Argentina	Mixta con diseño convergente o de triangulación de datos	El estudio indica que un factor determinante en la calidad de vida es la utilización de servicios, ya que, los que más colaboran con este grupo son los servicios comerciales y físico-recreativos.	Scielo	0
23	(Calero et al., 2016)	Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor	20 adultos mayores	Cuestionario para medir la autoestima (Test de Rosenberg)	Ecuador	Descriptivo-correlacional y transversal	Las actividades físico-recreativas están encaminadas al mejoramiento de la salud física y mental para una mejor calidad de vida, incrementando su autoestima.	Scielo	225
24	(Alvarez et al., 2020)	Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores	117 adultos mayores	Encuesta	Chile	Muestreo no probabilístico por conveniencia.	La evidencia en el estudio indica la mejoría en la calidad de vida aumento la edad máxima e incrementan los niveles para mantenerse activo.	Scielo	9
25	(Salvador et al., 2020)	Depresión en el adulto mayor, factor predisponente para la mala calidad de vida	71 adultos mayores del sector rural	La escala de depresión geriátrica de Yesavage	Ecuador	Diseño descriptivo, con enfoque cuantitativo y de tipo observacional, analítico y de corte transversal	La calidad de vida de los adultos mayores está influenciada por ámbito emocional, y la depresión es el principal trastorno que afecta a la población ocasionando un declive significativo global.	Dialnet	24

## Discusión

Los artículos seleccionados engloban las principales aportaciones, y afirman que la práctica de actividad física recreativa genera un nivel de bienestar físico y mental a través de la motivación y el refuerzo positivo en los adultos mayores (Morales & Alcívar, 2021), que está estrechamente relacionado con la percepción de la salud, la autonomía, autoestima, situación económica, entre otros (Urrea et al., 2019). Los adultos mayores de la zona rural tienen mayor nivel en actividad física, y esto se debe al tipo de hábitos diarios como la alimentación, la situación laboral y socioeconómica (Marquez, 2023).

También los estudios aseguran que la actividad física recreativa se relaciona con la capacidad cognitiva, ya que, mejora la función mnésica al practicar ejercicios aeróbicos y de esta manera previene enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, demencias, entre otras. Además, ayuda a la estimulación en el aprendizaje y a la vez fomenta la autonomía, que favorece la participación de los adultos mayores en diversas actividades (Guillem et al., 2021). Se evidenció que la práctica de estas actividades aporta a los adultos mayores de manera positiva, puesto que puede reducir el nivel de dolencias, y de esta manera mejorar el estilo de vida sin olvidar el disfrute al momento de practicarlas (Márquez et al., 2020).

La implementación de programas terapéuticos de enfoque ocupacional promueve el bienestar general, lo que ralentiza el deterioro de las áreas biopsicosocial en los adultos mayores (Analuiza et al., 2020). Por lo tanto, los aportes analizados reafirman la importancia de la

actividad física recreativa como una herramienta fundamental que está relacionada con el bienestar en adultos mayores (Rodríguez et al., 2021).

## Conclusiones

La actividad física recreativa en personas adultas mayores es considerada como una herramienta fundamental que aporta al bienestar en general, es decir, a nivel funcional y mental, ralentizando el deterioro físico y cognitivo. A nivel físico previene las enfermedades coronarias, cardiovasculares, cerebrovasculares entre otras. Y a nivel mental ayuda a prevenir trastornos ansioso – depresivos y el deterioro de las funciones mentales.

La práctica activa de la actividad física recreativa influye en la calidad de vida, ya que, mejora el estado anímico, el establecimiento de rutinas y hábitos saludables. Además de fortalecer las habilidades sociales con sus pares y un mejor desenvolvimiento en actividades de la vida diaria encaminadas a un envejecimiento sano.

## Referencias

- Aguilar, W., Analuiza, E., Garcia, J., & Rodríguez, F. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática The benefits of physical activity in the elderly: A systematic review Os benefícios da actividade física nas pessoas idosas: Uma revisão sistemática Ciencias técnica y aplicada. *Polo Del Conocimiento*, 5(12), 680–706. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2116>
- Alvarez, P., Lagos, J., & Urtubia, Y. (2020). Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores. *Revista de Difusión Cultural y Científica de La Universidad La Salle En Bolivia*, 20(20), 37–60.  
[http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v20n20/v20n20\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v20n20/v20n20_a04.pdf)

- Analuiza, E., Cáceres, C., Ambato, N., & German, C. (2020). Actividad Física, Recreativa Y Cultural, Alternativa Para Mejorar La Calidad De Vida De Los Adultos Mayores Rurales. *EmásF*, 62(62), 90–105. <http://emasf.webcindario.com90>
- Aragón Espinel, B. A. (2022). Actividad físico-recreativa y depresión en el adulto mayor: revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 5627–5640. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3832](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3832)
- Arévalo, D., Game, C., Padilla, C., & Wong, N. (2021). Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(93), 414–431. <https://doi.org/10.52080/rvg93.28>
- Arias, C., Altamirano, D., & Cabezas, E. (2022). *Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo*. 7(9), 708–726. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i9>
- Arrellano, K. (2021). EL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A??>
- Bermúdez, M. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores. *Universidad y Sociedad*, 10(3), 134–141. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v10n4/2218-3620-rus-10-04-75.pdf>
- Botella, J., & Zamora, Á. (2017). El meta-análISIS: Una metodología para la investigación en educación. *Educacion XXI*, 20(2), 17–38. <https://doi.org/10.5944/educXXI.18241>
- Calero, S., Diaz, K., Caiza, M., Rodriguez, Á., & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 35(4), 366–374. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v35n4/ibi07416.pdf>
- Charchabal, D., Apolo, D., Yépez, E., Alzola, A., & Espinosa, W. (2020). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico- recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 24(2), 667–682.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812020000200667&lang=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812020000200667&lang=en)

Córdoba, D. (2020). *Autoestima, bienestar psicológico y satisfacción con la vida en personas mayores pertenecientes a dos grupos de la tercera edad del municipio de Dosquebradas*. 1–51.

Esmeraldas Vélez, E. E., Falcones Centeno, M. R., Vásquez Zevallos, M. G., & Solórzano Vélez, J. A. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *Recimundo*, 3(1), 58–74.

[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.58-74](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.58-74)

Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169–184. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272010000200005>

García, H., & Lara, J. (2022). Calidad De Vida Y Autoestima En Adultos Mayores De Una Asociación De Jubilados Ecuatoriana. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 2022(17), 95–108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>

Guillem, J., Wang, Y., Piedrahita, H., Guillem, P., & Saiz, C. (2021). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados. *Apunts Educación Física y Deportes*, 145, 1–8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.01)

Hernández, M., Quiroz, C., & Betancourt, J. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Universidad y Salud*, 23(3), 263–271. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>

INEC. (14 de Noviembre de 2023). *Población de adultos mayor en ecuador* <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/en-ecuador-existen-224-594-adultos-mayores-solteros/>

Jiménez, J., Morera, M., Chaves, K., & Román, A. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: revisión de literatura. *EmásF*,

- Revista Digital de Educación Física*, 43, 9–24. <http://emasf.webcindario.com>
- López-Martí, A. M., de Haro Padilla, I., López-Téllez, A., & Romero, J. G. (2022). Physical activity, physical condition and quality of life in older adults. Systematic review. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 39(3), 168–176.  
<https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00088>
- Madrid, N. S. (2021). *Well-Being*. 229–241. file:///C:/Users/PC/Downloads/6073-Texto del artículo-10403-1-10-20210323-1.pdf
- Marquez, A. (2023). El Acceso Al Sistema De Servicios Y La Calidad De Vida En Personas Mayores. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 2024(22), 170–185. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.11>
- Márquez, A., Azzolino, J., & Jofré, J. (2020). Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Publica*, 46(2), 1–16.
- Morales, C., & Alcívar, S. (2021). *Depresión en adultos mayores de la Fundación una Vida con Propósito Depression*. 63(12), 509–520. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i12.3382>
- Muñoz, D., Cardona, D., Segura, Á., Arango, C., & Lizcano, D. (2019). Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos. *Revista Latinoamericana de Población*, 13(25), 103–121.  
<https://doi.org/10.31406/relap2019.v13.i2.n25.5>
- OMS. (5 de Octubre de 2022). *Que es actividad física* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (20 de Octubre de 2023). *Que son adultos mayores* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- OMS. (2024). *Que es bienestar* <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- OPS. (6 de Julio de 2023). *Actividad física y estilos de vida*  
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Peña, E., Bernal, L., Avila, L., Pérez, R., Onofre, D., Cruz, I., & Silvestre, D. (2019). Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México. *Universidad y Salud*, 21(2), 113–118. <https://doi.org/10.22267/rus.192102.144>

- Pilamunga, G., & Rivera, K. (2016). *Influencia de las actividades físico recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores, que asisten al grupo de tercera edad 60 y piquito, del Patronato San José de Jubilados Municipales de la ciudad de Quito en el período Abril - Agosto 2017*. 1–23.
- Rendón, A., Iniesta, V., & Navas, L. (2024). El autoconcepto físico de los estudiantes universitarios en el Ecuador. *Retos*, 51(2000), 566–577.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.100308>
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS NATURALES SOBRE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR HEALTH. *Revista Ene De Enfermería*, 14(2), 1–16. <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/>
- Rivera García, C., Cifuentes Rodríguez, A., & Cachipundo, J. (2020). Actividades de recreación turística para adultos mayores. *ConcienciaDigital*, 3(4), 90–101.  
<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v3i4.1427>
- Rodríguez, D., Solano, L., Corrales, M., Murillo, E., & Cortés, B. (2021). Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. *Población y Salud En Mesoamérica*.  
<https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.47112>
- Ronda, N., Martín, Y., & Obando, N. (2019). *Plan de actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo*. 2, 5–10.
- Ruiz, C. (2019). *Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes, 2019*. 1–53.  
<http://hdl.handle.net/123456789/2212>
- Salvador, D., Salvador, V., & Vela, M. (2020). Depresión en el adulto mayor, factor predisponente para la mala calidad de vida Depression in the elderly, predisposing factor for poor quality of life Depressão em idosos, fa. *Dominio de Las Ciencias*, 6, 98–109.  
<http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/indexCienciassocialesArtículoDeInvEstigación>

- Solis, E., & Villegas, N. (2021). Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores indígenas del Ecuador. *Polo Del Conocimiento*, 6(5), 1104–1117. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i5.2732>
- Tijeras, E., González, L., & Postigo, S. (2020). Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores. *European Journal of Health Research*, 6(2), 133. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.211>
- Trujillo, D., Espinosa, Y., Verona, A., Valdés, B., & García, I. (2022). Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral.*, 38(1), 1–14.
- Urra, B., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Dialnet.Unirioja.Es*, 14(1), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358712>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos