

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 11

2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: 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

Actividades físico-recreativas y autoestima del adulto mayor: Revisión Sistemática Physical-recreational activities and self-esteem in the elderly: Systematic Review

Marina Salome Alquina Cuasquer¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7399-454X>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
jp.vinueza01@outlook.es

Recibido: 12-10-2024
Aceptado: 18-01-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Resumen

El envejecimiento es un proceso natural y biológico que implica una serie de modificaciones físicas, psicológicas y sociales a lo largo del tiempo. Durante esta etapa los adultos mayores se enfrentan a cambios emocionales que afectan su autoestima, manifestando ciertos sentimientos de soledad, abandono, inseguridad, entre otros. En esta situación las actividades físico-recreativas se vuelven importantes dado que estudios han demostrado que contribuyen a eliminar tensiones, miedos y estrés, favorece el sueño, el estado de ánimo, influyendo positivamente en su autoestima y confianza en sí mismo. Por ende, el objetivo de este artículo fue sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustenten los beneficios que aportan las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática con el empleo del protocolo PRISMA, a partir del análisis de fuentes bibliográficas publicadas durante los años 2019-2024, se seleccionaron artículos en idioma español de base de datos como: Dialnet, Redalyc, Scielo, Latindex. En resumen, este artículo proporciona un marco teórico que resalta la importancia que tienen las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor, también se brinda aportes significativos para orientar a familias, comunidades, docentes y futuros profesionales en el campo de la salud.

Palabras clave: Actividad física, sobrepeso, alimentación, tecnología y sedentarismo.

Abstract

Ageing is a natural and biological process that involves a series of physical, psychological and social changes over time. During this stage, older adults face emotional changes that affect their self-esteem, manifesting certain feelings of loneliness, abandonment, insecurity, among others. In this situation, physical-recreational activities become important since several studies have shown that they contribute to eliminate tensions, fears and stress, favor sleep and mood, positively influencing their self-esteem and self-confidence. Therefore, the objective of this article was to systematize the theoretical and methodological foundations that support the benefits of physical-recreational activities on the self-esteem of older adults. The methodology used was a systematic review with the use of the PRISMA protocol. From the analysis of bibliographic sources published during the years 2019-2024, articles were selected in Spanish from databases such as: Dialnet, Redalyc, Scielo, Latindex. In summary, this article provides a theoretical framework that highlights the importance of physical-recreational activities in the self-esteem of the elderly. It also offers significant contributions to guide the families, communities, teachers and future professionals in the field of health.

Keywords: Physical activity, overweight, nutrition, technology, and sedentarism.

Introducción

El envejecimiento es un proceso natural que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo, a medida que las personas envejecen enfrentan desafíos físicos y emocionales que pueden afectar su autoestima y su salud. La mayor parte de adultos mayores a escala mundial refleja un aumento de inactividad en esta etapa debido a la falta de participación en actividades

físicas que contribuyen a la mejora de la calidad de vida, convirtiéndose así en un grave problema en la sociedad actual. A nivel mundial, la población mayor de 65 años va en aumento y crece a un ritmo acelerado elevándose del 10% (2022) al 16% en el 2050. Para el 2030 uno de cada seis personas tendrá 60 años o más. (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2022). El incremento de adultos mayores generará una demanda en los servicios de salud, recursos laborales, los cambios en la dinámica familiar, lo que producirá un impacto significativo en la atención de la salud física y mental (Coca et al., 2024). Lo que representa un desafío para los centros de salud y jefes de estado que tienen bajo su responsabilidad el cuidado de la salud del adulto mayor (Cabezas et al., 2020).

En esta etapa los adultos mayores enfrentan cambios psicológicos que involucran un deterioro cognitivo, el cual tienden a manifestar ciertos sentimientos de aislamiento, incertidumbre, desamparo, entre otros, que produce una disminución en su autoestima (Cabrera, 2019), fenómenos como la viudez, la pérdida de amistades, alejamiento de seres queridos, el papel en la sociedad y la jubilación del trabajo por vejez, influyen negativamente en su estado de ánimo y valor personal (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022), lo que produce que se sientan desatendidos por la sociedad, creando un rechazo en sí mismos y manifestando la dificultad para unirse a círculos sociales, debido a sentir que no son valiosos o útiles (Pérez et al., 2020).

De igual forma, en esta población la autoestima tiende a decrecer debido a sentimientos de discriminación o rechazo, que conducen a episodios de depresión que aumentan el peligro de muertes y enfermedades (Jodra et al., 2019). Es por ello que se deben desarrollar acciones que prioricen la calidad de vida de los adultos mayores, a través de la implementación de

diversas actividades que contribuyen a mantener y mejorar la autoestima como lo son participar en actividades culturales como las manualidades, el teatro, cine, espectáculos musicales y actividades físicas (Hechavarría et al., 2019) que estén encaminadas a utilizar las capacidades y potencialidades que promuevan un envejecimiento activo y saludable (Rodríguez et al., 2019). Así mismo, destinar espacios, docentes capacitados y herramientas que permitan una correcta intervención para lograr un mayor cuidado y reducir los efectos adversos del proceso de envejecimiento (Caicedo y Noscue, 2022).

Las actividades físico-recreativas se definen como actividades que se realizan en el tiempo libre con el fin de que la persona este activo, se divierta y encuentre una satisfacción de salud y alegría (De Armas et al., 2021), favorecen el bienestar y aportan a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, permiten el entretenimiento, el placer, la independencia, ayudan a la motricidad y crean un beneficio a nivel psicológico contribuyendo a eliminar tensiones, miedos, estrés, favorece el sueño, el estado de ánimo influyendo positivamente en su autoestima y confianza en sí mismo (Pizarro et al., 2023). De esta manera las actividades físico-recreativas no solo coadyuban al bienestar físico sino también la parte psíquica y social que permiten socializar y establecer conexiones con otros adultos mayores, lo que contrarresta la soledad y el aislamiento social que son problemas muy comunes que se dan en esta etapa de la vida (Fernández y Giraud, 2021).

Por otro lado, la autoestima se refiere al conjunto de verbalizaciones con las que uno se describe a sí mismo. Este juicio puede estar basado en pensamientos positivos o negativos sobre las acciones y comportamientos (Collado-Díaz et al., 2021). Estos conceptos pueden provocar emociones que afecten negativamente en el comportamiento y el autoconcepto que tenga de sí

mismo, siendo la autoestima el eje fundamental de la salud física y mental de las personas (Serrano y Afanador, 2021). Por ello es importante desarrollar en el adulto mayor una autoestima que sea positiva, saludable, que le permita ser productivo, competente y afectuoso aun en situaciones difíciles (Álvarez et al., 2019).

Entre los estudios realizados acerca de las actividades físico-recreativas y su aporte en la autoestima del adulto mayor, se tiene a De Armas et al. (2021) quienes efectuaron un estudio para detectar las necesidades, intereses, gustos y preferencias de 24 adultos mayores. Los resultados demuestran que la mayor parte de los adultos tenían sentimientos de inseguridad, negatividad ante el futuro, mostrando una autoestima baja, proponiendo así un programa de actividades físico-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor. El diagnóstico reveló que las actividades físico-recreativas personalizadas a los intereses y preferencias de los adultos mayores tienen un efecto beneficioso en su autoestima y su bienestar integral.

En el mismo sentido, Pizarro et al. (2023) ejecutaron un estudio a 19 adultos mayores, donde aplicaron un pre y post test de la escala de Rosenberg para medir la autoestima, se implementaron actividades físico-recreativas específicas diseñadas acorde a las necesidades de la muestra estudiada, con el fin de analizar el impacto de estas actividades en la autoestima de los participantes. Los resultados del pre test mostraron niveles bajos de autoestima en ambos géneros. No obstante, luego de un pos test, se observó una notable mejora en la autoestima, 11 participantes alcanzaron niveles altos de autoestima, 6 lograron un nivel medio y solo 2 mantuvieron un nivel bajo, lo que evidencia que el programa tiene una influencia positiva en la autoestima de los adultos mayores.

Además, López y Quintana (2020) realizaron un estudio de revisión sistemática donde se pudo identificar los beneficios de las actividades físico-recreativas en la autoestima de los adultos mayores, así como el impacto que tiene el tipo de actividades elegidas en su participación. Se encontró que los aeróbicos, las caminatas y los ejercicios con pelota fueron las actividades más efectivas y que generaron mayor interés en esta población.

El implementar programas de actividades físico-recreativas en los adultos mayores generan beneficios no solo para la salud física, sino también emocional y social, lo que contribuye al aumento de la autoestima y confianza en sí mismo, estas actividades permiten socializar y establecer conexiones con otros adultos mayores, lo que contrarrestan sentimientos de soledad, negatividad y el aislamiento social que se presentan en esta etapa de la vida. Considerando todos los antecedentes se plantea como objetivo general sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustenten los beneficios que aportan las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor.

Metodología

La metodología empleada para la presente investigación se basa en una revisión sistemática. Quispe et al. (2021) plantea que “Las revisiones sistemáticas revisan y localizan literatura relevante que se ajusta a los criterios de inclusión/exclusión previamente establecidos. Su metodología es clara y sistemática para reducir sesgos en la identificación, selección, síntesis y resumir los estudios” (p.95). Por ende, este estudio se basó en el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Se examinaron documentos de bases de datos como Dialnet, Latindex, Redalyc, Scielo, empleando motores de búsqueda como

Semantic Scholar y Google Académico. Se tomó en cuenta artículos científicos, artículos de revisión, libros y tesis de repositorios institucionales a nivel nacional e internacional, en idioma español. La búsqueda se realizó mediante las palabras claves: actividades físico-recreativas, autoestima, beneficios, adulto mayor y los diferentes criterios de inclusión y exclusión que se presentan a continuación:

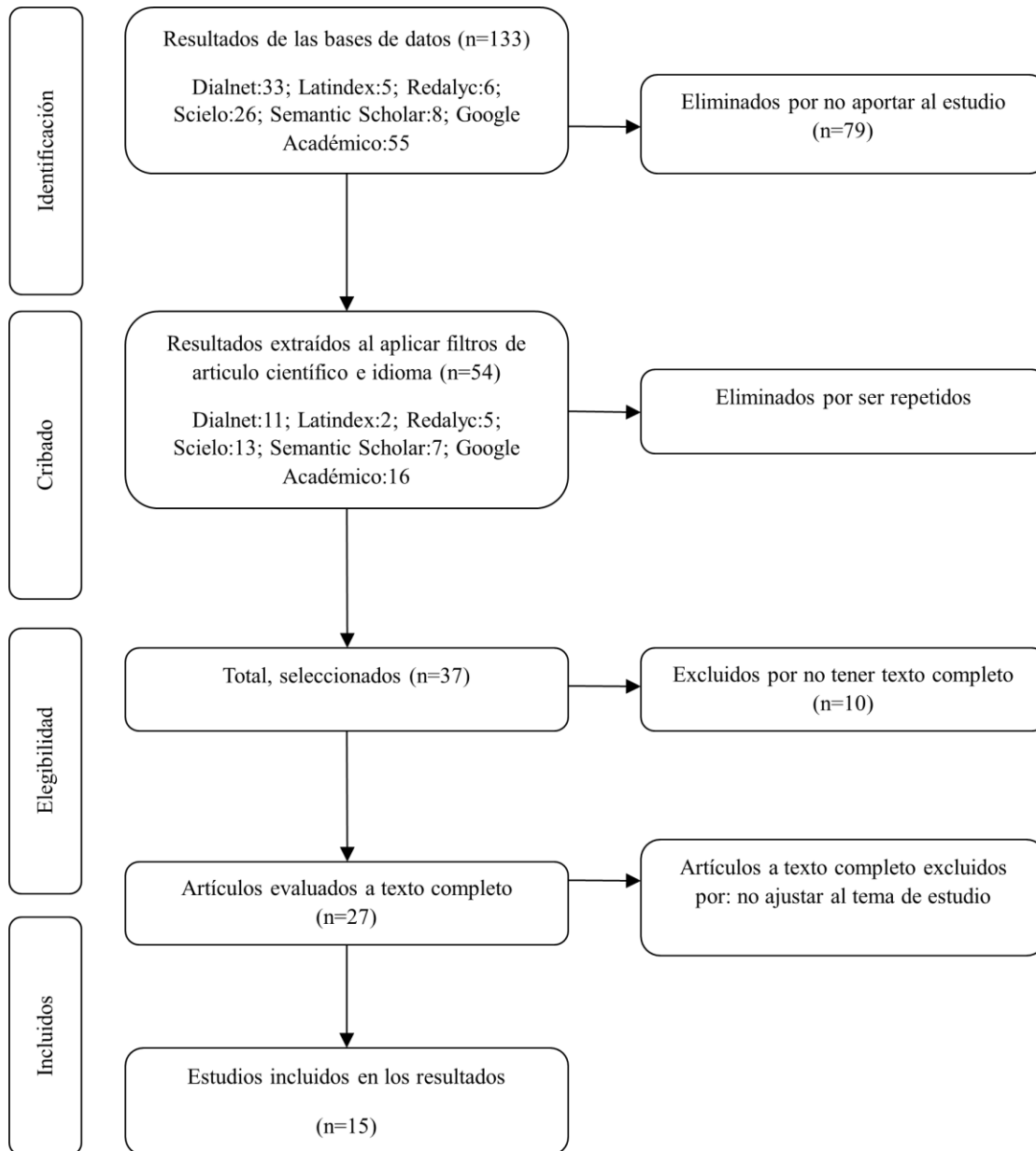
Tabla 1

Criterios de Inclusión y Exclusión utilizados para la Selección de Artículos

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Documentos en español.	Documentos en diferentes idiomas al español.
Artículos publicados en los últimos años (2018-2024).	Artículos que no fueron publicados dentro del periodo (2018-2024).
Documentos completos.	Documentos que no tengan el texto completo.
Artículos que se relacionen con las palabras claves: actividades físico-recreativas, adulto mayor, autoestima, beneficios.	Artículos que no se relacionen con las palabras claves.

Figura 1

Proceso de Selección de los Artículos



Resultados

Durante la recopilación de los artículos empleando las palabras claves, se obtuvo un total de 133. De estos, se distribuyeron de la siguiente manera: 33 artículos de Dialnet, 5 de Latindex, 6 de Redalyc, 26 de Scielo, 8 de Semantic Scholar y 55 de Google Académico. Después de aplicar los criterios de elegibilidad se concluyó que (n=37) artículos fueron escogidos, de los cuales se omitieron (n=10) por no tener el texto completo disponible, quedando (n=27) artículos que fueron evaluados a texto completo, y se identificaron (n=12) que no se ajustaban al tema de estudio, por lo que fueron excluidos. Finalmente, se seleccionaron 15 artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión para esta revisión sistemática.

Por lo cual, se proporciona un resumen de los 15 artículos seleccionados sobre las actividades físico-recreativas y la autoestima, que abarco las dimensiones como: 1) Título; 2) Autor y Año; 3) Muestra; 4) Resultados detallados en la Tabla 2:

Tabla 2

Características de los Estudios Incluidos

Titulo	Autor y año	Muestra	Resultados
1. Influencia de la actividad físico-recreativa en el estado de ánimo de los adultos mayores	Caicedo y Noscue (2022)	Adultos mayores	Analizando la revisión documental se comprobó que las actividades físico-recreativas tienen un impacto significativo en el estado anímico del adulto mayor, lo que beneficia favorablemente su bienestar mental y emocional
2. Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador	Charchabal et al. (2020)	60 adultos, 35 mujeres y 25 hombres	El programa de actividades físico-recreativas en el cual participaron los adultos mayores, arrojaron resultados positivos ya que luego de su participación se sentían con más energía, animados y positivos ante la vida, lo que deduce que estas actividades contribuyen a la mejora de su calidad de vida, su estado anímico y su autoestima.
3. Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de	De Armas et al. (2021)	24 adultos mayores, 22 mujeres y 2	En el estudio se evidenció que un programa de actividad físico-recreativa que es diseñado según los gustos y preferencias de los adultos mayores

vida y la autoestima del adulto mayor		hombres	contribuye de manera positiva en su autoestima y su bienestar físico y emocional.
4. Las actividades físico-recreativas y sociales, alternativas de inclusión social para los adultos mayores.	Hechavarría et al. (2019)	66 adultos, 56 mujeres y 10 hombres	Los resultados revelaron que las actividades físico-recreativas generan un impacto positivo en el adulto, su práctica adaptada a sus necesidades genera mayor participación e inclusión social, lo que incide significativamente en su bienestar físico, mental y emocional.
5. Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico mental del adulto mayor	Hernández et al. (2017)	30 adultos mayores	El desarrollo del programa de actividades físico-recreativas diseñadas exclusivamente en sus gustos e intereses demostró que produce mayor entusiasmo en los adultos mayores al participar, lo que ayuda a la mejora de su bienestar mental y físico.
6. Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática	López y Quintana (2020)	Adultos mayores	Las actividades físico-recreativas tienen un rol importante en el bienestar emocional y desarrollo de los adultos mayores, ya que mejora la parte psicológica e influyen de manera positiva en la autoestima de los adultos mayores, también el tipo de actividades que se practiquen y capten su atención brindan un efecto favorable y al implementarlas estas no muestran diferencias según el sexo a la hora de ejecutarlas.
7. Actividad físico-recreativa en el mejoramiento de la calidad de vida en adultos mayores	Martínez (2022)	Adultos mayores	La práctica de las actividades físico-recreativas incrementan la calidad de vida del adulto mayor, ya que facilitan la interacción social, mantienen un equilibrio emocional, se sienten más activos y útiles ante la sociedad.
8. Plan grupal de actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida subjetiva en adultos mayores del Barrio Chimbacalle en Quito	Ortiz (2020)	30 adultos mayores	La práctica de las actividades físico-recreativas especializadas a las necesidades de la población mejora la calidad de vida, en la investigación los indicadores estudiados alcanzaron diferencias significativas a favor del postest, luego de su aplicación, demostrando mejoras notables de la calidad de vida del adulto mayor.
9. Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor	Pizarro et al. (2023)	19 adultos mayores	Los resultados después de la intervención realizada en el pretest arrojó una autoestima baja y luego post test revelaron cambios positivos en la autoestima de los participantes, promoviendo mayor confianza, autovaloración y satisfacción personal.
10. Plan de actividades físico-recreativas: estilo de vida en adultos mayores, parroquia Camilo Ponce, Babahoyo	Rodríguez et al. (2019)	33 participantes	El plan de actividades físico-recreativas aplicado, brindaron beneficios para su salud tanto física como emocional, ya que, se apreció mejorías en su estilo de vida, mejoraron sus hábitos, las relaciones sociales, su forma de desenvolverse, así como de sentirse seguros de sí mismo.
11. Actividades físico-recreativas e integración social en el adulto mayor	Santillán et al. (2023)	34 exservidores públicos jubilados	La investigación determinó que la implementación de actividades físico-recreativas permite una mejora significativa en el entorno social de los adultos mayores, demostrando que estos programas físico-recreativo especializados pueden ser complementos para potenciar la integración de los adultos mayores.
12. Efecto del nivel de actividad física sobre la autoestima en los adultos	Serrano y Afanador (2021)	100 adultos mayores	Los resultados del estudio demuestran que la práctica de actividad física está relacionada estrechamente con los niveles de autoestima, lo

mayores del grupo “Salud y Vida” Centro Vida – Kennedy, Bucaramanga, 2019-2			que favorece a integrarse con éxito en el proceso de envejecimiento.
13. Sistematización de actividades físico recreativas para adultos mayores en la parroquia Ascázubi	Tipán (2023)	Adultos mayores	Las actividades físico-recreativas poseen una gran importancia en el contexto de aprendizaje de los adultos mayores, el cual se les provee de retribuciones y estímulos positivos, lo que genera un mejor afrontamiento de la vejez en esta etapa de vida.
14. Actividades físicas-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor en el círculo de abuelos	Torres et al. (2022)	35 adultos mayores	El análisis arroja que la autoestima de los adultos se encuentra entre los niveles medio y bajo, por lo que en el proceso de la investigación se dio solución y se elaboró actividades física-recreativas con el fin de elevar su autoestima, reducir los factores de riesgo y fomentar una vejez saludable y feliz para los adultos mayores.
15. Programa de actividades físico-recreativas enfocadas a la estimulación cognitiva del adulto mayor en la localidad de Cuidad Bolívar.	Villamizar (2020)	Adultos mayores	Se corrobora la importancia que tiene las actividades físico-recreativas en los adultos mayores, ya que la mayor parte de la muestra estudiada posee enfermedades mentales estas actividades generan estimulación no solo en la parte física sino también obtengan un momento de diversión, esparcimientos, motivación y adherencia, aportando así en su calidad de vida física y mental.

Después de ser analizada la información de cada uno de los autores, se corrobora que la mayor parte de los artículos seleccionados argumentan que las actividades físico-recreativas contribuyen a la mejora del autoestima del adulto mayor, además manifiestan que las actividades físico-recreativas planificadas según sus necesidades generan mayor motivación y participación de las mismas, lo que influyen de forma positiva en su bienestar físico, emocional y social; reduciendo así los factores de riesgo para llevar una vejez más placentera y saludable.

Discusión

Las actividades físico-recreativas aportan significativamente a la mejora de la autoestima de los adultos mayores. Investigaciones como los De Armas et al. (2021) y Pizarro et al. (2023), destacan que la práctica de estas actividades no solo promueve beneficios físicos,

sino que también impactan en la parte psicológica y emocional, mejorando la calidad del sueño, el estado de ánimo, promoviendo mayor confianza y autovaloración. A esta afirmación Hechavarría et al. (2019) y Rodríguez et al. (2019) coinciden y enfatizan que las actividades físico-recreativas son una herramienta para elevar la autoestima, ya que enriquecen la calidad de vida de los adultos mayores, fortalecen la percepción de sí mismo, la interacción social y proporcionan momentos de disfrute y satisfacción personal.

La planificación de las actividades físico-recreativas personalizadas según las características, gustos y preferencias de los adultos mayores es de gran importancia. Como lo mencionan Hernández et al. (2017); Ortiz (2020) y Villamizar (2020) resaltan que planificar y adaptar estas actividades a las necesidades y características de la población permiten mayor motivación y participación, así mismo son un factor determinante para la disminución de sentimientos negativos como la tristeza, tensión y la depresión que están asociados con el envejecimiento. Estas actividades deben estar diseñados estratégicamente no solo en la mejora de la condición física, sino también en brindar apoyo emocional y social (Caicedo y Noscue, 2022; Martínez, 2022). Por ello estudios confirman que las actividades más utilizadas y que generan mayor interés y disfrute en los adultos mayores se encuentran el baile, las manualidades, la risoterapia, caminatas, visitas a museos, juegos de destreza mental, ejercicios con pelotas y los aerobics no solo mejoran su estado de ánimo y comportamiento, sino que también influyen en su interacción social y la reintegración en la comunidad (López y Quintana, 2020; Tipán, 2023).

Existen estudios que resaltan las limitaciones que no permiten una práctica efectiva de estas actividades. Entre ellas están la falta de programas de actividades físico-recreativas

estructurados acordes a las necesidades del adulto mayor, la falta de experiencia y formación en docentes recién graduados que no poseen los conocimientos para trabajar eficazmente con esta población, la carencia de espacios destinados para el desarrollo de estas y factores externos como la jubilación, viudez y la falta de apoyo familiar. Estas barreras provocan desmotivación, miedo y ansiedad en los adultos mayores, afectando así en su bienestar emocional (Santillán et al., 2023; Torres et al., 2022). Sin embargo, Serrano y Afanador (2021) subrayan los beneficios de practicar estas actividades, debido a que no solo contribuyen en la parte mental, incluso promueven un mayor interés de participación, aumentando los niveles de autoestima y confianza en los adultos mayores.

Por tanto, Tipán (2023) y Charchabal et al. (2020) establecen que la combinación de las actividades físicas y recreativas ofrecen una total complacencia y disfrute en el adulto mayor. Por lo que es necesario continuar fomentando la práctica de actividades físico-recreativas como un componente esencial en programas del adulto mayor, con la finalidad de potenciar su calidad de vida y promover un envejecimiento activo y saludable.

Conclusión

Esta investigación demuestra que las actividades físico-recreativas desempeñan un papel crucial en la mejora de la autoestima y de la calidad de vida de los adultos mayores, debido a que estas actividades no solo aportan beneficios físicos como la coordinación, fuerza, flexibilidad, entre otros, sino que también impulsan el bienestar emocional y psicológico, a través de estas actividades se ayuda a disminuir sentimientos de tristeza, miedo, depresión y factores sociales como la viudez, jubilación y abandono familiar, que se presentan durante la

vejez. Por tanto, es importante fomentar la participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas, ya que favorece la mejora de la sociabilización, aumentan su confianza, autoestima, mejora su estilo de vida y su estado de ánimo.

El estudio demuestra que las actividades físico-recreativas planificadas de forma adecuada y adaptada a las necesidades de los adultos mayores son decisivas para incrementar la motivación y participación en las actividades, lo que influye positivamente en la autoestima y confianza en sí mismo, fomentan la interrelación con otros adultos mayores y la comunidad en general. No obstante, se identificaron factores externos que alteran el bienestar emocional y social, como son la falta de programas específicos para la población y la carencia de formación en docentes y personal encargado. Estas limitaciones resaltan la necesidad de impulsar la implementación de estos programas que estén adaptados a sus gustos y preferencias, con la finalidad de potenciar su bienestar físico, mental y emocional.

Referencias

Álvarez Molina, I. M., Velis Aguirre, L. M., Yela Chaucanes, Y. F., y Escobar Matute, K. S.

(2019). Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. *Revista UNIANDÉS De Ciencias De La Salud*, 2(1), 030–040.

<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/1241/596>

Cabezas Flores, M. C., Otañez Reyes, A. S., Tipán Coyago, J. G., y Rios Bayas, R. S. (2020).

Actividades físico recreativas para mejorar la memoria en el adulto mayor (análisis descriptivo). *AlfaPublicaciones*, 2(4), 51–59. <https://doi.org/10.33262/ap.v2i4.12>

- Caicedo, F., y Noscue, J. (2022). *Influencia de la actividad físico recreativa en el estado de ánimo de los adultos mayores* [Tesis]. Institución Universitaria Antonio José Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a2f9ab2d-ee94-4113-b64e-ce4e20bc6c9b/content>
- Cabrera, C. (2019). *Actividades físico-recreativas para potenciar la flexibilidad y la coordinación en adultos mayores del Hogar Mayor Santa Catalina Labure* [Tesis]. Universidad de las Fuerzas Armadas. doi. [10.13140/RG.2.2.19864.96003](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19864.96003)
- Charchabal, D., Apolo, D., Emerson, Alzola, A., y 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
- Coca, A., González, Á., y Bringues, A. (2024). Actividad física recreativa con adultas mayores: estimulando la condición física-psicológica más allá de la edad. *GADE: Revista Científica, 4(1), 327-337.* <https://revista.redgade.com/3d/index.php?pdf=https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/393/185>
- Collado-Díaz, A., Chamizo-Sánchez, I., Ávila-Herrero, I., Martín-Asencio, S., Revert-Cabanes, À., y Sánchez-Fernández, A. (2021). Protocolo de evaluación e intervención en autoestima. *Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de*

Madrid. <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899112545/protocolo-de-evaluacion-e-intervencion-en-autoestima-cpa-uam.pdf>

De Armas, N., González, A., y Dorta, J.M. (2021). Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor. *Pedagogía y Sociedad*, 24 (61), 157-173. <https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1341>

Hechavarría, A., sobrado, C. y Ramos, J. (2019). Las actividades físico-recreativas y sociales, alternativas de inclusión social para los adultos mayores (Original). *Revista científica Olimpia*, 16(56), 158-167. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/913>

Hernández Aguillar, B., Chávez Cevallos, E., Torres Marín, J., Torres Ramírez, A., y Fleitas Díaz, M. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-16. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/68/0>

Jodra, P., Maté-Muñoz, J., y Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 127-134. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v28-n2-jodra-mate-dominguez/2251-13466-1-PB.pdf>

- López, N., y Quintana, M. (2020). Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática. *Ibn Sina –Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud*, 11(2). <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v11i2.842>
- Martínez, J. (2022). *Actividad físico-recreativa en el mejoramiento de la calidad de vida en adultos mayores* [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/61388>
- Organización de las Naciones Unidas. (2022). *Perspectivas de la Población Mundial 2022: resumen de resultados*. UN DESA/POP/2022/TR/NO. 3. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 1 octubre). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Ortiz, J. (2020). *Plan Grupal de actividades Físico-recreativas para incrementar la calidad de vida subjetiva en adultos mayores del barrio Chimbacalle en Quito* [Tesis, Universidad de las Fuerzas Armadas]. doi. [10.13140/RG.2.2.22105.75365](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22105.75365)
- Pérez, J., Abellán, A., Aceituno, P. y Ramiro, D. (2020). *Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos*. CSÍC - Instituto de Economía, Geografía y Demografía, 25, 1-39. <http://hdl.handle.net/10261/241145>

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9358>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Pizarro, E. A. N., Herrera, D. G. G., y Mediavilla, C. M. Á. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(12), 107-132.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6268/15772>

Fernández, I., y Giraud, Y. (2021). Conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en las clases de los círculos de abuelos del municipio de Cienfuegos. *Revista Conrado*, 17(53), 376-382.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2177/2119>

Quispe, A., Hinojosa-Ticona, Y., Miranda, H., y Sedano, C. (2021). Serie de Redacción Científica: Revisiones Sistemáticas. *Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 94-99.

<https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.906>

Rodríguez, N. R., García, Y. M., y Obando, N. S. (2019). Plan actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 7(33), 1-23.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1166>

Santillán, H. R., Bonifaz, I. G., Obregón, G. A., y Santillán, R. R. (2023). Actividades físico-recreativas e integración social en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v42/1561-3011-ibi-42-e2844.pdf>

Serrano, J., y Afanador, E. (2021). *Efecto del nivel de actividad física sobre la autoestima en los adultos mayores del grupo “Salud y Vida” Centro Vida – Kennedy, Bucaramanga, 2019-2* [Tesis]. Universidad Santo Tomas, Bucaramanga.

[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/34175/2021SerranoNicol%
a1s.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/34175/2021SerranoNicol%c3%a1s.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tipán, A. (2023). *Sistematización de actividades físico recreativas para adultos mayores en la parroquia Ascázubi* [Tesis, Instituto Tecnológico Universitario Superior del Honorable Consejo Provincial de Pichincha].

<http://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/706>

Torres, F., Jovellar, Y., y Ruiz, Y. (2022). *Actividades físicas-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor en el círculo de abuelos. Dialnet, 28.*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8600399>

Villamizar, M. (2020). *Programa de actividades físico-recreativas enfocadas a la estimulación cognitiva del adulto mayor en la localidad de ciudad Bolívar* [Tesis, Universidad Santo Tomás]. <http://hdl.handle.net/11634/27495>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos