

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 11

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

### Actividades recreativas y la movilidad en adultos mayores. Revisión Sistemática

### Recreational Activities and Mobility in Older Adults: A Systematic Review

Hugo Eduardo Jácome Moreno<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5309-3896>

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

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

Recibido: 10-10-2024  
Aceptado: 14-01-2025  
Disponible en línea: 15-05-2025

## Resumen

La movilidad es un factor crucial en la calidad de vida de los adultos mayores. Las actividades recreativas se han implementado como un esparcimiento activo efectivo para mejorar la movilidad y con ello mantener el bienestar general en esta población. El artículo tuvo como objetivo, analizar el impacto de las actividades recreativas y la movilidad en adultos mayores a través de una revisión sistemática de estudios científicos. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el método PRISMA a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas en un 80% fundamentalmente durante los años 2019 al 2024, seleccionando artículos en idioma español e inglés de bases de datos como: Latindex, Redalyc, Dialnet, Repositorios y Scielo, empleando los buscadores: Google Académico. Los resultados de la investigación se evidenciaron que la participación en las actividades recreativas enfocadas a los adultos mayores son una estrategia efectiva que tiende a mejorar su desempeño en habilidades y capacidades físicas resultando con una mejor movilidad, bienestar emocional y psicológico. El cual promueve la participación en la sociedad conservando una mejor calidad de vida.

**Palabras clave:** Actividades recreativas, adulto mayor, calidad de vida, movilidad.

## Abstract

Mobility is a crucial factor in the quality of life of older adults, and recreational activities have been implemented as an effective active leisure strategy to improve mobility and maintain overall well-being in this population. This article aimed to analyze the impact of recreational

activities and mobility in older adults through a systematic review of scientific studies. The methodology applied was a systematic review using the PRISMA method, based on a critical analysis of bibliographic sources, with 80% of the selected studies published primarily between 2019 and 2024. Articles in Spanish and English were retrieved from databases such as Latindex, Redalyc, Dialnet, Repositories, and SciELO, using search engines like Google Scholar. The research results demonstrated that participation in recreational activities tailored for older adults is an effective strategy that enhances their physical skills and abilities, leading to improved mobility, emotional well-being, and psychological health, ultimately promoting social participation and ensuring a better quality of life.

**Keywords:** recreational activities, older adult, quality of life, mobility.

## Introducción

En la actualidad, los adultos mayores presentan problemas en la movilidad corporal por el hecho del envejecimiento natural del cuerpo y la falta de actividades que ayuden a mantenerse activos durante la vejez, considerando que, a medida que la población envejece, aumenta la prevalencia de problemas de movilidad que pueden llevar a una disminución en la calidad de vida y a una mayor dependencia de los cuidados de salud; ya que la pérdida de movilidad no solo limita la capacidad física, sino que también afecta profundamente los ámbitos emocional y social. Los problemas de movilidad tienden a incrementar el riesgo de aislamiento social, depresión y dependencia física, resaltando la necesidad de abordar integralmente este problema en los adultos mayores. De esta manera se registra un problema de salud pública por el hecho de que los adultos mayores se han visto excluidos de programas de actividades recreativas en

pro de llevar una vida activa, lo cual es causante de un incremento de mortalidad temprana por consecuencias del sedentarismo.

Las actividades recreativas son esenciales para todas las personas, sin excepción, en este caso para los adultos mayores, resultan fundamentales para preservar la salud física y mental. Es así que, López y Quintana (2020) en una publicación titulada Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor menciona que “Las actividades recreativas contribuyen a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, permite el entretenimiento, ayudan a la motricidad y crean un beneficio a nivel psicológico, ya que coadyuvan a eliminar tensiones, miedos y estrés” (p. 3). Espinoza y Guerrero (2021) manifiestan que realizar actividades recreativas el cuerpo está en constante movimiento, y físicamente activo manteniendo una calidad de vida independiente en adultos mayores. Por otro lado, Contreras (2021) menciona que la intención de las “actividades recreativas no solo deben limitarse al bienestar físico, sino también fomentar la autoconfianza e independencia física de quienes las practican, manteniendo así la motivación y mejorando la calidad de vida de las personas mayores” (p. 3).

Así también, Lucio (2022) está de acuerdo con que las actividades recreativas en adultos mayores pueden ser utilizadas como un entrenamiento integral, que no solo promueva la mejora de la movilidad y la condición física independiente, sino que también favorece el bienestar emocional y social. (p. 25). Por tanto, las actividades recreativas se las puede definir como acto en la cual una persona se entretenga o se divierta, estas actividades se lo puede realizar ya sea de forma individual o en grupo sin ningún tipo de obligación, las actividades recreativas se lo realizan no solo como con el propósito ejercitarse, sino que lo hace por placer y relajación aprovechando el tiempo libre de manera autónoma, por ejemplo, actividades al aire libre

(caminar, correr, excursiones, acampar entre otros), actividades artísticas (bailar, pintar actuar.), actividades acuáticas, entre otras (Meléndez, 2023).

En cuanto a la movilidad en el adulto mayor, ésta es esencial para eliminar barreras en la sociedad que puedan influir en su capacidad para desplazarse de forma segura. El desarrollo de la movilidad en el adulto mayor genera un impacto significativo en su independencia y autonomía.

La movilidad es la capacidad de moverse de manera independiente y participar en la vida cotidiana y social de manera activa, donde la persona pueda desplazarse de un lugar a otro de manera independiente para realizar sus diferentes actividades. Mantener esta habilidad es vital para asegurar una buena calidad de vida (Smith et al., 2019). Agustín et al. (2020) señala que, el cuerpo mediante el transcurso de los años el cuerpo tiende a disminuir progresivamente de sus capacidades físicas como la fuerza, lo que significa al deterioro de la movilidad en las articulaciones, la disminución en la velocidad de sus movimientos y por ende también queda limitado en la flexibilidad de todo el cuerpo.

Pérez et al. (2020) concuerdan con los autores antes mencionados al afirmar que al limitar la movilidad en las personas de la tercera edad deriva a que el cuerpo experimente rigidez articular y debilidad muscular el cual producirá con el tiempo los riesgos de caídas. A sí mismo, Intriago et al. (2024) enfatizan que la “disminución de la movilidad puede contribuir a la pérdida de fuerza muscular, la disminución de la densidad ósea y el aumento del riesgo de caídas”. es fundamental promover un estilo de vida activo en los adultos mayores, el envejecimiento provoca de manera natural la reducción de la movilidad en el cuerpo.

Con respecto a las actividades recreativas y movilidad en el adulto mayor, Armas et al. (2021) manifiestan que el propósito del envejecimiento activo es prolongar la vida saludable con mejor calidad para todas las personas mayores, incluidas aquellas que son frágiles, tienen discapacidades físicas y necesitan cuidados. Gatica et al. (2022) concluyen los adultos mayores que realizan actividades recreativas están físicamente activos y con fuerza lo cual les permite mantener la movilidad adecuada para afrontar esa etapa. Además, Castillo et al. (2023) destacan lo importante de realizar actividades recreativas en la tercera edad, porque estas actividades forman parte crucial y fundamental para la contribución de tener una vejez saludable. La falta de participación en dichas actividades el adulto mayor va perdiendo sus capacidades físicas, cognitivas, y aislamiento social, estas condiciones pueden llevar a un incremento de enfermedades, y por ende puede llevar a la mortalidad temprana.

Por lo tanto, El objetivo del estudio es analizar el impacto de las actividades recreativas y la movilidad en adultos mayores a través de una revisión sistemática de estudios científicos. Los beneficiarios directos son los adultos mayores porque la práctica de las actividades recreativas ayuda a mantener una movilidad del cuerpo, y estar activos e independientes, los beneficiarios indirectos son los familiares de los adultos mayores y aquellos profesionales que laboran con los adultos mayores.

Concordando con los autores mencionados, las actividades recreativas promueven la salud física y mental, fomentando la socialización y la integración comunitaria, lo cual es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

## Metodología

La metodología que se utilizará será una revisión sistemática aplicando un método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) la cual, según Page, et al. (2021) “se diseñó para ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la revisión, qué hicieron los autores y qué encontraron”. Los métodos para utilizar son la selección de estudios, extracción de datos, evaluación crítica de la calidad de los estudios, síntesis de resultados e interpretación de la información, garantizando un enfoque sistemático y exhaustivo en la recopilación y análisis de la información relevante.

Estas podrían clasificarse en diferentes fuentes bibliográficas como artículos científicos y libros. se realizó una consulta en diferentes bases de datos como: Latindex, Redalyc, Dialnet y Scielo, así también se utilizó buscadores académicos como: Google Académico, utilizando la ayuda de operadores booleanos como “AND” Y “OR”. La búsqueda de la información se dio a partir de las palabras claves: Actividades recreativas, movilidad, adulto mayor, calidad de vida y se seleccionó los documentos que aporten a la investigación.

Tabla 1

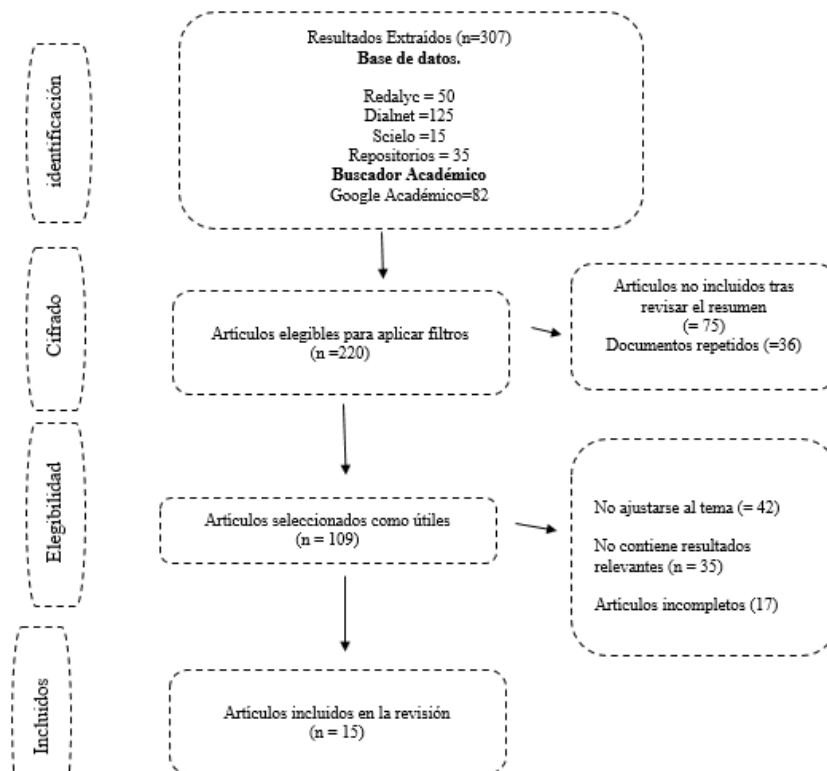
*Parámetro que se aplicó los criterios de inclusión y exclusión de artículos*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos que tengan relevancia	Artículos que no estén apegados al tema
Artículos publicados en los últimos 5 años (20019-2024) en un 80%	Artículos que no tengan relevancia
Artículos publicados en idioma español e ingles	Documentos incompletos
Artículos que tenga información de las palabras claves (Actividades recreativas, movilidad, adultos mayores y calidad de vida)	Artículos repetitivos

En la tabla 1 se observa los parámetros para el tratamiento de los documentos los cuales se someterán a los diferentes criterios propuestos en la tabla que ayudarán al desecho de documentos que no aporten a la investigación y seleccionar aquellos que tengan relevancia para la elaboración del artículo tal como se demuestra en tal tabla 1.

Figura 1

*Diagrama de flujo del proceso de selección de bibliográfica*



Una vez culminada la revisión de información siguiendo los parámetros establecidos por la declaración PRISMA. Se identificaron inicialmente 307 documentos relacionadas con el tema propuesto sobre las actividades recreativas y la movilidad en el adulto mayor. Se encontraron. 50 en Redalyc, 125 en Dialnet, 15 en SciELO, 35 en diferentes repositorios

académicos y finalmente 82 en Google Académico. En donde se eligieron 220 documentos para aplicar los filtros de exclusión e inclusión tras descartar documentos duplicadas (36) y documentos que al leer el resumen no aportan al estudio (75), se obtuvo un total de 109 documentos. Estas pasaron por un filtro para excluir aquellos artículos incompletos (17), documentos que no se ajustaron al tema (42) y documentos que no tuvieron resultados relevantes para la investigación (35). Finalmente, dejando como resultando en la selección de 15 documentos para la realización de la revisión sistemática

## Resultados

Por lo tanto, se realiza una tabla 2 de información los cuales están enfocados en las actividades recreativas y la movilidad en el adulto mayor en el cual, se propuso las siguientes dimensiones como: 1) Título; 2) Autor y año de publicación; 3) País; 4) Objetivo; 5) Resultados. Los cuales proporcionara la información necesaria y relevante que demuestren el impacto de realizar actividades recreativas en la mejora de la movilidad de los adultos mayores, analizando los 15 documentos seleccionados para esta investigación.

Tabla 2

### *Análisis de los artículos seleccionados*

Autor/es y año	País	Objetivo	Resultados
Lucio, E. (2022)	Ecuador	Analizar la incidencia que tienen las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos.	La evaluación realizada mostró que la mayoría de los adultos mayores carecen de movilidad articular, con un 85,72% en niveles "muy bajos" y solo un 14,28% con movilidad "normal". Propuesta, se diseñó un plan de actividades físicas y recreativas orientado a mejorar la movilidad articular de los adultos mayores del Sector Piedra Grande, Cantón Ventanas, para ser implementado durante seis meses.

Vanegas, G. (2 017)	España	Identificar las actividades recreativas que realiza el adulto mayor de la comunidad Juan XXIII en Pamplona Norte de Santander	De manera de análisis general se puede establecer que las actividades recreativas son de vital importancia para la comunidad porque a través de estas se pueden integrarse participando de forma activa. En las actividades recreativas que el adulto mayor prefiere realizar son las que ellos al ejecutarlas le genera más diversión.
Jarque, Gómez y Ramírez. (2022)	Cuba	Mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante la implementación de juegos recreativos	La investigación resalta la importancia de incorporar juegos recreativos en los programas comunitarios, promoviendo la participación de los adultos mayores. Estos juegos deben adaptarse a sus características y necesidades, fomentando su integración y mejorando su calidad de vida.
Camacho, E., Pérez, A., Silva, L. & Urbina, E. (2024)	México	Describir las referencias de los adultos mayores a su grado de movilidad, emociones y estado de salud, con el objetivo de explorar la interrelación entre estas diferentes variables vinculadas a la calidad de vida	Los resultados muestran una correlación moderada entre la actividad recreativa y el bienestar emocional, así como también una correlación negativa entre la actividad recreativa y la cantidad de enfermedades, la puntuación en la escala de apoyo social de Lawton y Brody (que evalúa el grado de dependencia física) y el estrés social, evaluado mediante una pregunta específica durante la entrevista
Rendón, J. (2018)	Ecuador	Realizar Una Planificación De Actividades Física-Recreativa En Los Adultos Mayores Del Centro Gerontológico De Babahoyo	La investigación detallada referente a la actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo, con la finalidad de recopilar información fundamental que ayude a resolver dicha problemática
Delgado, Rojas, Vidal y Castañeda. (2023).	Perú	Describir terapias en relación con la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico, evaluar las actividades recreativas que son favorable e identificar el tipo de terapia psicológica que tiene mayor resultado para un envejecimiento exitoso.	Se evidenció que dentro de las terapias físicas la geronto-gimnasia tiene mayor índice de mejora en la calidad de vida del anciano, al igual que la danza-terapia y la música-terapia como actividades recreativas, por lo que se logró realizar comparaciones entre ellas. ventaja el poder abordar ciertas enfermedades o trastornos de déficit motor en los ancianos, el cual tiene como beneficio mantener el bienestar físico, igualmente el tener conectados la mente y el cuerpo.
Noboa, D. (2019)	Ecuador	Proporcionar información sobre si la gimnasia mejora la movilidad y equilibrio en el adulto mayor, y con ello optimizar la calidad de vida	Se analizó los efectos importantes de esta práctica en la condición funcional para una vida saludable; lo que a su vez contribuye a su autonomía e independencia disminuyendo el riesgo de caídas.
Gómez, G. (2021)	Ecuador	Determinar la influencia del deterioro de la movilidad física en el autocuidado del adulto mayor en el Centro de Educación Integral Melvin Jones	Se pudo evidenciar que el 89% de los adultos mayores padece de enfermedades crónicas, el 39% padece de discapacidad, ya sea esta física, visual o auditiva. El 50% presenta dependencia leve, el 24 % dependencia moderada y el 3% dependencia grave. La calidad de movimiento del 64% de los adultos mayores es mala y la del 34% es regular o aceptable, es decir la mayoría de estas personas precisan del

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9509>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Castañeda, M. (2020)	España	Profundizar en el conocimiento de la movilidad activa de los adultos mayores que viven en la Región Metropolitana de Barcelona y en el municipio de Barcelona.	<p>cuidado de alguien más, ya que se les dificulta realizar las actividades de la vida diaria de manera independiente, debido al deterioro de la movilidad física que presentan, lo que influye negativamente en su calidad de vida.</p> <p>Uno de los mayores retos de la vejez es la disminución de la capacidad de desplazarse, que tiene como consecuencia una disminución en la satisfacción de vida que se manifiesta en la incapacidad para acceder a servicios cotidianos. A su vez, esto contribuye a que las personas mayores pasen más tiempo en casa, y con ello al deterioro físico y mental de los adultos mayores. Por ello, asegurar la capacidad y los recursos para que la población que llega a esta edad siga siendo móvil.</p>
Cabezas, M. Jaramillo, N. (2021)	Ecuador	Mejorar la flexibilidad del adulto mayor, mediante la práctica de un programa de ejercicios físicos recreativos de flexibilidad realizados por medio de la plataforma zoom, orientado a mejorar su calidad de vida.	<p>En el presente estudio, con la aplicación del programa de ejercicios recreativos de flexibilidad se evidenciaron resultados positivos en la flexibilidad de la muestra intervenida, tanto del tren superior como del inferior; logrando independencia, mejorando su calidad de vida, estado de ánimo, acercando el uso de la tecnología en la actividad física.</p>
Soberanes, S. González, P. y Moreno, C. (2009)	México	Conocer la funcionalidad de los adultos mayores con cada escala de medición relacionada con actividades de la vida diaria y relacionarlas con la calidad de vida.	<p>En cuanto a actividades básicas, 27.1% de los pacientes tuvieron incapacidad leve y 1.3% invalidez; para actividades instrumentales, 16% mostraron dependencia y 15.6% deterioro funcional, y para equilibrio y marcha, 34.7% tuvieron riesgo leve de caída y 16%, riesgo alto. Hubo asociación estadística significativa entre el grado de funcionalidad y la mala calidad de vida.</p>
Cabeza, M. Muñoz, D. Ruiz, D. Tigse, S. (2021)	Ecuador	Determinar la influencia de las actividades de ocio en el tiempo libre como elementos para mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante una investigación descriptiva que involucra los cambios del envejecimiento en la calidad de vida del adulto mayor	<p>Las actividades de ocio representan un eje fundamental para la obtención de una calidad de vida adecuada en el adulto mayor, la cual se obtiene mediante actividades de carácter recreativo que estimulen no solo el bienestar físico sino también la agilidad mental, habilidades psicomotoras entre otras, se recalca la importancia de implementar actividades de ocio que sean de elección propia y que rompan con el sedentarismo contribuyendo al bienestar del adulto mayor.</p>
Analuiza, F., Cáceres, C., Ambato, N. y Campos, C. (2020).	Ecuador	Determinar que la actividad física, recreativa y cultural es una alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor rural	<p>Calidad de vida es la satisfacción que siente el adulto mayor, y el proyecto de actividad física recreativa y cultural aporta en el mantenimiento de hábitos físicos saludables. Por lo tanto, logramos que el adulto mayor sea autosuficiente en sus movimientos.</p>
Cabezas, M., Álvarez, J., Guallichico, P., Chávez, J., &	Ecuador	Mejorar algunas capacidades y habilidades físicas a través de ejercicios funcionales y actividades recreativas a fin de promover la calidad de vida en adultos	<p>El entrenamiento funcional como alternativa de acondicionamiento físico, en conjunto con la implementación de actividades recreativas permite la potenciación de habilidades y capacidades físicas en el adulto mayor, para lo cual puede ser una alternativa lúdica eficaz</p>

Romero, E. (2019).	mayores.	que contribuye a incrementar la calidad de vida.
Ronda, N., García, Y. & Obando, N. (2019).	Ecuador Elaborar el Plan Actividades- Físico-Recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.	Se considera que el Plan de Actividades- Físico - Recreativas aplicado a los adultos mayores del círculo de abuelos del barrio La Arenosa, parroquia Alto Barinas tuvo resultados positivos, ya que se apreció mejorías en el estilo de vida a cambio de hábitos de vida, mejoraron sus relaciones sociales, su integración al colectivo, el modo de desenvolverse, así como beneficios para la salud

Al finalizar el análisis de un total de 15 artículos sobre las actividades recreativas y la movilidad en el adulto mayor, siguiendo los criterios de inclusión, el cual, se evidencia que en Ecuador consta con más investigaciones que hacen referencia al tema (9), Les sigue España y México con (2) investigaciones cada uno, por último, se tiene a Perú y Cuba con (1) investigación cada uno. Por ende, Ecuador posee más información que favorece a la investigación, y, por ende, a toda la población interesado en el tema estudiado.

La movilidad en los adultos mayores, autores coinciden en un gran porcentaje de adultos mayores tienden a sufrir problemas de movilidad producto de la vejez y el deterioro natural del cuerpo, lo cual, produce una serie de enfermedades físicas que llevan a la incapacidad de desplazarse libremente, (Lucio, 2022; Soberanes et al., 2009; Castañeda, 2020; Gómez, 2021), por el contrario, si el adulto mayor lleva una vida activa con programas de actividades recreativas fomentados por su entorno social y autoridades los cuales promuevan la participación en diferentes programas recreativos en el cual el adulto mayor sea autosuficiente ante la sociedad, por ende reducir los porcentajes de personas de la tercera edad con problemas de movilidad y calidad de vida (cabezas et al. 2019; Ronda et al., 2019).

Por otra parte, en lo que coinciden los autores es que las actividades recreativas llegan a hacer un factor importante y determinante para la movilidad de los adultos mayores, ya que, con la práctica de actividades recreativas reducen significativamente el sedentarismo y, por ende, contribuyen a la independencia física, psicología y la reintegración social con una mejor calidad de vida (Ronda, N., García, Y. y Obando, N. 2019; Vanegas, G. 2017).

Así mismo, autores destacan que un entrenamiento funcional basado en actividades recreativas, como la gimnasia, la bailoterapia y las caminatas, ofrece beneficios significativos para el estado físico y el bienestar de los adultos mayores (Cabezas et al. ,2019; Delgado et al., 2023).

Una vez analizado la tabla 1, se evidencia que la participación en las actividades recreativas enfocadas a los adultos mayores son una estrategia efectiva que tiende a mejorar su desempeño en habilidades y capacidades físicas resultando con una mejor movilidad, bienestar emocional y psicológico. El cual promueve la participación en la sociedad conservando una mejor calidad de vida.

## Discusión

Al realizar la revisión sistemática se analizó los documentos utilizados en relación con el tema del presente artículo, los hallazgos destacan que varios autores consideran recomendable que los adultos mayores realicen actividades recreativas para conservar una movilidad activa en la vejez. Considerando que, uno de los principales factores de riesgo que tiene la vejez es la disminución de la movilidad, Soberantes (2009) y Castañeda (2020) destacan la importancia de mantener una movilidad activa en la vejez y a fin de conservar una buena

calidad de vida; por lo que consideran necesario trabajar con actividades que ayuden a conservar y mejorar la movilidad en las personas de la tercera edad a fin de evitar un deterioro físico y mental acelerado. Vanegas (2017); Camacho et al. (2024); Ronda et. al. (2019) y Cabezas (2019) recalcan la importancia de que los adultos mayores realicen cualquier tipo de actividad recreativa que les brinde satisfacción, diversión y una sensación de independencia ya que esto ayudará a que los adultos mayores se reintegren a la sociedad físicamente activos.

Así también, Anchundia (2018) y Lucio (2022) destacan la importancia de realizar programas de actividades recreativas orientadas a la mejora de la movilidad articular y la flexibilidad, fundamentales para conservar la condición física, que permitan reducir cualquier riesgo de caídas y lesiones. Por lo tanto, es importante conocer que las actividades recreativas pueden llegar a ser un factor importante en la calidad de vida de los adultos mayores, manteniendo un estilo de vida saludable y físicamente activos, que no tengan una vejez sedentaria y dependientes de algo o de alguien (Analuiza, F. et. al., 2020).

Jaramillo y Cabezas (2021) evidenciaron con un programa de actividades recreativas de flexibilidad obtuvieron resultados favorables para la movilidad de los adultos mayores mejorando su movilidad y calidad de vida. Concordando con esto, Jarque et al. (2022) considera que los programas de juegos recreativos aptos para los adultos mayores ayudan a la reintegración a la sociedad de manera activa, siendo un aporte a la comunidad. Por su parte, Delgado et al. (2022) destacan a la gimnasia, danza, bailo-terapias como actividades recreativas importantes para mantener el bienestar físico motor y conectar la mente y cuerpo de los adultos mayores.

Las acciones que se debe cumplir con este grupo de personas de la tercera de edad es siempre estimular no solo la condición física si no que trabajen la agilidad mental y psicomotriz, es así que, Cabeza et al. (2023) destacan que las actividades recreativas son fundamentales para estimular las habilidades psicomotoras en los adultos mayores, haciendo énfasis en su importancia para desarrollar movimientos más precisos y controlados, lo que contribuye a su autonomía y calidad de vida.

## Conclusión

Al finalizar el análisis bibliográfico de los documentos seleccionados, se evidenciaron que, la movilidad en los adultos mayores es limitada en un gran porcentaje por el hecho del envejecimiento y sedentarismo. La movilidad es un pilar esencial para garantizar una vejez saludable y autónoma, ya que mantener la capacidad de movimiento no solo contribuye a preservar su independencia, sino que también a mejorar la calidad de vida, la estimulación psicomotora y la prevención de caídas.

Las actividades recreativas son un recurso esencial para el fortalecimiento y mantenimiento de la movilidad en los adultos mayores, al favorecer el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular; estas actividades pueden incluir opciones como ejercicios acuáticos, actividades al aire libre, juegos recreativos, caminatas, gimnasia suave, entre otras, fomentando su bienestar integral

Además, es muy importante que las actividades recreativas sean planificadas e individualizadas según las necesidades y capacidades de cada persona, por lo que es fundamental diseñar un plan de actividades que se adapte a los adultos mayores, priorizando

aquellas que no impliquen una alta exigencia física, pero que promuevan la diversión y resulten placenteras.

Se considera necesario realizar más investigaciones referentes a la actividad recreativa y movilidad en el adulto mayor a fin de contar con más material bibliográfico y programas relacionados con este tema que puedan ser utilizados por los profesionales en pro de este grupo vulnerable.

## Referencias

- Agustín, D., Piñera, J., García, A., y Capote, C. (2020). Estudio de la fuerza de agarre en adultos mayores del municipio Plaza de la Revolución. *Revista Cubana de medicina del deporte y la cultura física*, 8(1) 1-15. <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/216>
- Aguilera, L., Oduardo, O., y Villalón, L. (2019). Impacto social de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista: Caribeña de Ciencias Sociales. I*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/actividades-fisicas-adulto.html>
- Analuiza, F., Cáceres, C., Ambato, N. y Campos, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *Revista Digital de Educación Física*, 11(62), 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Armas, N., González, A., y Dorta, M. (2021). Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor. *Revista Pedagogía y Sociedad*, 24(61), 157-173. <https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1341>

Cabeza, M. Muñoz, D. Ruiz, D. Tigse, S. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Dom. Cien.*, 7(4), 1-15.

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2149>

Cabezas, M. Jaramillo, N. (2021). Programa de ejercicios para mejorar la flexibilidad en adultos mayores mediante la plataforma de zoom. *Revista. Polo del Conocimiento*, 6(3), 1-15.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2418/4966>

Cabezas, M., Álvarez, J., Guallichico, P., Chávez, J., y Romero, E. (2019). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-13.

<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22>

Camacho-Gutiérrez, E., Pérez-Duarte, A., y Silva-Castillo, L. Urbina-Aceves, E. (2024). Análisis descriptivo de la movilidad, emociones y salud en la referencia verbal de adultos mayores. *Revista. Psicología y Salud*, 34(1), 59-70.

<https://doi.org/10.25009/pys.v34i1.2844>

Castañeda, M. (2020). *Movilidad activa en la vejez: Experiencia durante el desplazamiento a pie en Barcelona*. [Tesis de Grado, Universidad Autónoma de Barcelona].

[https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2021/hdl\\_10803\\_670444/macm1de1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2021/hdl_10803_670444/macm1de1.pdf)

Castillo, Duarte, Encalada, Jumbo, Sauca y Sucunata. (2023). Desconocimiento de las actividades recreativas para el adulto mayor. *Revista. Médica Ateneo*, 25(1), 45-59.

<https://colegiomedicosazuay.ec/ojs/index.php/ateneo/article/view/174/199>

Contreras, V. (2021). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. *Revista Dilemas*

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9509>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

*contemporáneos: educación, política y valores, 1-13.*

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2944>

Delgado, L., Vidal, M., Rojas, J., y Castañeda, L. (2023). Terapias con relación a la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico. *Revista Diagnostico*, 62(4), e484.

<https://doi.org/10.33734/diagnostico.v62i4.484>

Espinoza, K. y Guerrero, L. (2021). *Programa de ejercicios aeróbicos para mejorar la movilidad articular del adulto mayor en tiempos de pandemia, en el sector la delia Parroquia Pimocha del cantón Babahoyo, Provincia de los Ríos* [Tesis, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio Universidad de Técnica de Babahoyo

<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/10992>

Intriago, A., Velastegui, R., Saltos, L., y Altamirano, L. (2024). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. 593 *Revista. Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 99-111.

<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2264>

Gatica, Ch. Zavala, M, y Arias, K. (2022). Movilidad urbana y oportunidades de mejora para la calidad de vida en personas mayores. *Revista. Rumbos TS*, 17(28), 29-59.

<https://dx.doi.org/10.51188/rrts.num28.633>

Gómez, G. (2021). *Deterioro de la movilidad física y su influencia en el autocuidado del adulto mayor en el centro de educación integral Melvin Jones, La Libertad-Santa Elena, 2020 - 2021*. [Tesis de Grado, Universidad Estatal Península De Santa Elena]. Repositorio UPSE.

<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/6043/1/UPSE-TEN-2021-0044.pdf>

- Jarque-Nieto, A. L., Gómez-Barrientos, N. E., y Aguilar-Ramírez de Arellano, L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Revista. Ciencia Y Deporte* (1). 89-102.  
<https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.007>
- López. N. & Quintana, M. (2020). Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática. *Revista IBN SINA*, 11(2), 1-9.  
<https://doi.org/10.48777/ibnsina.v11i2.842>
- Lucio, E. (2022). *Incidencia de las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del Sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos Babahoyo, Provincia de los Ríos* [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio Universidad de Técnica de Babahoyo  
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12149>
- 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>
- Meléndez, J. (2023). *Actividades recreativas como herramienta de educación para los facilitadores de la Parroquia Nuestra Señora de la Aurora*. [Tesis de Grado, Escuela Superior Politécnica del Ejercito] DOI:[10.13140/RG.2.2.10523.34080](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10523.34080)
- Noboa, D. (2019). *Gimnasia para mejorar la movilidad y equilibrio del adulto mayor*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Universidad de Chimborazo.  
[UNACH-EC-FCS-TER-FISC-2019-0022.pdf](https://repositorio.unach.edu.ec/handle/document/10022)

- 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., . . . Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología/Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799.  
<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pérez, A, Roque, L., y Plain, C. (2020). Las caídas, causa de accidente en el adulto mayor. *Revista 16 de Abril*, 59(276), 1-14.  
[https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16\\_04/article/view/705/475](https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16_04/article/view/705/475)
- Rendon, J. (2018). *La actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del centro gerontológico de Babahoyo*. [Tesis Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio Universidad de Técnica de Babahoyo  
<https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5004/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ronda, N., García, Y. y Obando, N. (2019). Plan de actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, VII, 1-23.  
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1166>
- Soberanes, S., González, A., y Moreno, Y. D. (2009). Funcionalidad en adultos mayores y su calidad de vida. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 14(4), 161-172.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47326415003>

Smith, T. O., Pearson, M., Pfeiffer, K., Crotty, M., y Lamb, S. E. (2019). Intervenciones de los cuidadores de adultos dados de alta del hospital: revisión sistemática y metanálisis: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of The American Geriatrics Society*, 67(9), 1960-1969. <https://doi.org/10.1111/jgs.16048>

Vanegas Rivera, G. J. (2017). *Preferencias de las actividades recreativas del adulto mayor de la comunidad juan XXIII de Pamplona Norte de Santander* [Trabajo de Grado Especialización, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Universidad de Pamplona  
<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/2726>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos