

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

La Actividad Física en Adultos Mayores. Una revisión Sistemática

Physical Activity in Older Adults. A Systematic Review

Pablo Mateo Velásquez Parra¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7292-8957>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
mafius2010@hotmail.es

Recibido: 19-12-2024
Aceptado: 24-02-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Resumen

Las actividades físicas aportan múltiples ventajas para las personas mayores. El objetivo del estudio fue realizar una revisión sistemática sobre los beneficios de la actividad física en los adultos mayores sintetizando el conocimiento actual sobre beneficios de la actividad física en los adultos mayores. Utilizando el marco PRISMA, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Dialnet, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Semantic Scholar y Google Académico. De una muestra inicial de 729 documentos, se seleccionaron 20 artículos que fueron recopilados según título y año de publicación, revista, país de estudio, diseño metodológico y resultados obtenidos. Los principales hallazgos indican que la influencia de actividades físicas beneficia la calidad de vida, fomenta el bienestar mental, social y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Además, estas actividades promueven la interacción social y disminuyen el aislamiento promoviendo un envejecimiento activo. Se concluye, que es necesario integrar actividades físicas adecuadas para los adultos mayores para fomentar un envejecimiento saludable y activo, haciendo hincapié en las capacidades y necesidades que tiene cada persona y así sobrellevar un estilo de vida apto para cada adulto mayor.

Palabras clave: Actividad física, recreativa, adulto mayor, envejecimiento activo, vejez.

Abstract

Physical activities provide multiple advantages for older people. The objective of the study was to carry out a systematic review of the benefits of physical activity in older adults synthesizing current knowledge about physical activity in older adults. Using the Prism Marco, an exhaustive

search was carried out in the dialnet databases, Redalyc, Scielo, Scintedirect, Semantic Scholar and Google academic. From an initial sample of 729 documents, 20 articles were selected that were collected according to the title and year of publication, magazine, study country, methodological design and results obtained. The main findings indicate that the influence of physical activities benefits the quality of life, encourages mental, social well-being and helps prevent chronic diseases such as hypertension and diabetes. In addition, these activities promote social interaction and decrease isolation promoting a active aging. It is concluded that it is necessary to integrate adequate physical activities for older adults to promote healthy and active aging, emphasizing the abilities and needs that each person has and thus cope with a lifestyle suitable for each older adult.

Keywords: Physical activity, recreational, elderly, active aging, old age.

Introducción

El ser humano ha presentado inconvenientes en torno a la vejez planteándose algunas incógnitas en relación a las enfermedades que se presentan conforme van avanzando y si existe algún método para enlentecer el proceso de envejecimiento. Algunas culturas y diferentes opiniones han inducido a que no exista una concepción única ni definitiva (Chávez et al., 2023).

En la actualidad, la salud y bienestar de los adultos mayores es un tema de interés por el incremento de enfermedades no transmisibles (ENT), esto se debe a que no realizan Actividad Física (AF) o no es la suficiente, esto se debe a la escasa o nula información que se tiene sobre sus beneficios. Por lo que, es necesario que las personas busquen medios para cuidar

su salud y prevenir este tipo de enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2023; Rodríguez et al., 2020).

Con el envejecimiento, el cuerpo experimenta una disminución natural en la masa muscular y la densidad ósea, lo que puede afectar la capacidad para realizar actividades cotidianas. Adicionalmente, el sedentarismo y la inactividad física (IF), empiezan a tener fuerza en estas personas generando enfermedades patológicas, fisiológicas y ENT (Alarcón & Abensur, 2020; Rodríguez et al., 2020), además que influyen en la pérdida de autonomía, la integridad física, mental y social.

Los adultos mayores al tener un envejecimiento inactivo, disminuye su esperanza de vida. Por tal motivo, la AF es una respuesta al sedentarismo, ya que previene enfermedades, mejoran su calidad de vida y permite tener un envejecimiento óptimo y sano (Moya & Álvarez, 2023; Aguilar-Chasipanta et al., 2020). La AF es fundamental para la salud y el bienestar de los adultos mayores, ya que contribuye a mantener la movilidad y la independencia. Realizar ejercicios regularmente ayuda a contrarrestar esta pérdida, fortaleciendo los músculos y huesos, lo que reduce el riesgo de caídas y fracturas, y permite a las personas mayores mantener una mayor autonomía en su vida diaria (Oliveira et al., 2021).

En el estudio realizado por Ríos et al. (2023) determinan que “la realización sistemática de actividades físicas es un elemento que aporta múltiples ventajas a la salud de las personas” (p. 3). La realización de actividades afines y adecuados para su edad, como son las bailo terapias, círculos de abuelos entre otras, les ayuda a mantener un adecuado tono y nivel muscular, beneficia a elementos importantes relacionados con la circulación arterial y venosa.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar AF en cada ciclo de vida del ser humano y sobre todo en la etapa adulta o vejez, puesto que, se ha visto un cambio en la natalidad y mortalidad (OMS, 2023). Por lo que, es importante educar a las personas sobre los beneficios que conlleva un envejecimiento activo y saludable, y como esta puede mejorar la calidad de vida, a través de una alimentación saludable y la realización de AF (Martínez et al., 2023).

Para los adultos mayores, la salud ocupa una de las posiciones dominantes para preservar su calidad de vida y de autonomía personal. El concepto de salud no sólo como la ausencia de enfermedad, sino que asimilan la salud como un estado de bienestar que engloba lo físico, lo mental y lo emocional. Desde su punto de vista, es importante disfrutar de un estilo de vida activo, de energía para llevar las actividades cotidianas y mantener las relaciones sociales. En consonancia, valoran la idea de la prevención, cuidan el estado de la salud, basando más la valoración sobre las visitas a médicos y sobre la idea de atención. La salud no es un recurso que pueda ser dado por garantizado, sino que es un elemento que debe ser cuidado y del que debe cuidarse; razón por la que muchos de ellos adoptan modos más saludables, e incluso, buscan ayuda para poder mantener los niveles de bienestar en la vejez (Aguirre et al., 2021; Sepúlveda & Medina, 2020).

La disminución en la práctica de AF influye en el deterioro funcional, puede provocar un aumento de peso, una pérdida de masa muscular, así como una mayor predisposición a las enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, tiene efectos sobre la movilidad y la flexibilidad, contribuyendo a un aumento en la probabilidad de sufrir lesiones o caídas. En el plano mental, influye en disminuir el deterioro cognitivo, el estrés

o la depresión, dado que el cuerpo produce menos endorfinas y menos neurotransmisores que favorecen un buen estado de ánimo (Chávez et al., 2017; Nieto et al, 2023; Mamani et al., 2023; Razo-Yugcha et al., 2018).

Estos factores influyen en la calidad de vida del adulto mayor, y junto al consumo del alcohol, tabaco y sustancias ilegales en una edad joven arrastran a que estas personas tengan un mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y sean dependientes a fármacos y asistencia sanitaria (Hernández et al., 2021).

Por otro lado, la AF en el adulto mayor es beneficiosa ya que potencia la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio, lo que mejora la estabilidad postural y reduce el riesgo de caídas y fracturas (Tarducci et al., 2020). Los adultos mayores que realizan AF tienden a adoptar otros hábitos de salud, como seguir una dieta equilibrada o tener un sueño adecuado. La combinación de un enfoque global para la salud con la AF mejora su calidad de vida y prolonga su longevidad. La promoción de la AF en los adultos mayores es fundamental para mantener una buena salud y un bienestar a lo largo de la vida (Fraga, 2023; Matamoros et al., 2023; Nieto et al, 2023; Rodríguez et al., 2017).

El objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática sobre los beneficios de la actividad física en los adultos mayores, para proporcionar una base científica que guíe futuras intervenciones destinadas a mejorar la calidad de vida de este grupo etario. Promover estas prácticas es una estrategia esencial para enfrentar los desafíos del envejecimiento demográfico y fomentar un envejecimiento saludable y activo

Metodología

Para el desarrollo del estudio, se realizó una exhaustiva revisión sistemática siguiendo las directrices del método PRISMA (Page et al., 2021), con el fin de identificar, organizar, seleccionar y valorar los estudios relevantes relacionadas con la actividad física en adultos mayores, además de la utilización de métodos teóricos para el análisis de la información (Rodríguez et al., 2016).

La búsqueda se llevó a cabo en bases de datos académicas multidisciplinarias como Dialnet, Redalyc, Scielo, ScienceDirect y Semantic Scholar, así como en buscadores académicos como Google Académico. Las palabras clave utilizadas para la búsqueda fueron: “actividad física”, “envejecimiento activo” y “adulto mayor” y “physical activity”, ‘active aging’ and ‘older adult’. Estas bases de datos fueron seleccionadas debido a su gran cobertura multidisciplinaria, lo cual garantiza la inclusión de estudios de diversas áreas relacionadas con el tema de interés (Rodríguez et al., 2017; Rodríguez-Torres et al., 2021).

Además, se siguieron las recomendaciones de Veginadu et al. (2022), que destacan la importancia de realizar búsquedas en múltiples bases de datos para minimizar el sesgo de selección. La búsqueda se realizó entre los años 2019 y 2023 para asegurar la actualidad de los estudios revisados.

Se seleccionaron documentos que cumplieran con los siguientes requisitos como se describe en la siguiente tabla:

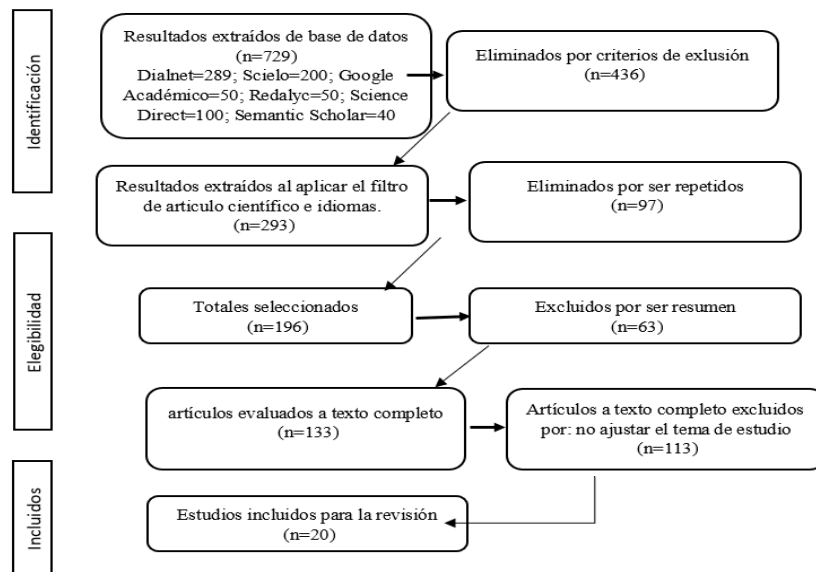
Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Período de publicación	Estudios publicados entre 2019 y 2023.	Estudios publicados anteriores al 2019.
Idioma	Inglés y español.	Diferente a los idiomas inglés o español.
Texto	Acceso al texto completo.	Acceso restringido (solo resumen).
Relevancia Temática	Relacionados con el objetivo del estudio.	Estudios no relacionados con la investigación.

Tras la búsqueda inicial, se recopilaron 729 artículos. Sin embargo, luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, 436 fueron descartados. De los artículos restantes, 97 fueron eliminados por ser duplicados, 63 por estar disponibles solo en resúmenes y 113 por no estar alineados con el tema de estudio. Finalmente, un total de 20 artículos cumplieron con los criterios establecidos para su análisis en la revisión sistemática (n=20), como se observa en la figura 1.

Figura 1
 Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Resultados

En la siguiente tabla se muestra una perspectiva resumida de los diferentes artículos revisados, los cuales han proporcionado información relevante e importante para conseguir el objetivo de la revisión. La siguiente tabla incluye autor, año, nombre de la revista, país donde se realizó el estudio, diseño metodológico y resultados conseguidos de dicho estudio. (Ver Tabla 2.

Tabla 2

Análisis de artículos seleccionados

Autor y Año	Nombre de la revista	País de estudio	Diseño metodológico	Resultados
Aguirre et al. (2021)	Revista Cubana de Medicina.	Cuba	Estudio Descriptivo Transversal.	Las mujeres adultas mayores presentan riesgo cardiovascular a pesar de realizar actividad física a intensidad moderada.
Alarcón & Abensur. (2020)	Ciencia y Desarrollo	Perú	Enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental	El programa fue de gran ayuda en la población donde se incrementó la valoración social y humana en las personas de la tercera edad en los CPR Pachacamac. Considerado algo negativo para muchas personas.
Chávez et al. (2023)	Lecturas: Educación Física y Deportes	Argentina	Investigación cuasi experimental, de tipo explicativa con un enfoque mixto.	Los adultos mayores mejoraron la tonicidad muscular y el equilibrio, mostraron mayor independencia para realizar sus actividades de la vida diaria, mejoraron su estado de ánimo, a su vez, manifestaron satisfacción al realizar las actividades, lo que contribuye a su calidad de vida.
Fraga (2023)	Repositorio Universidade da Coruña	España	Estudio aleatorizado	Los programas de entrenamiento de la potencia muscular con cargas prescritas en base al pico de potencia son eficaces cuando se añaden al ejercicio multicomponente no supervisado a la hora de mejorar la capacidad funcional y el rendimiento muscular de los adultos mayores sanos físicamente activos.
Gutiérrez et al. (2023)	Revista Universidad Pedagógica Enrique José Varona	Cuba	Estudio descriptivo, transversal	De acuerdo a los puntos de corte del instrumento WHOQOL-OLD se identificó que la mayor parte de la población tiene una buena calidad de vida, ya que la media de puntaje resultó en 106.
Hernández-Carrillo et al. (2021)	Revista Universidad y Salud	Colombia	Estudio observacional-transversal.	Los adultos mayores que residen en la zona rural mostraron mayores niveles de actividad.

Heyden & Muñoz-Rojas (2021)	MHSalud Revista en Ciencias de Movimiento Humano y Salud	Costa Rica	Diseño descriptivo, retrospectivo, con análisis de registros Médicos.	La prescripción efectiva de ejercicio para las personas adultas mayores con enfermedad pulmonar crónica incluye la planificación de trabajo aeróbico, contra resistencia, actividad funcional, fisioterapia respiratoria, lo que impactó positivamente su movilidad y fuerza muscular.
La Rosa et al. (2021)	PODIUM – Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.	Cuba	Estudio piloto de tipo cuantitativo, pre experimental y exploratorio.	Los juegos motivan la realización de la actividad física en los adultos mayores.
Mamani et al. (2023)	Revista Ciencias de la Actividad Física UCM	Chile	Enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo y causal.	Cuando mayor sea el nivel de actividad física, menor será el deterioro cognitivo en los adultos mayores.
Matamoros et al. (2023)	Revista Anales en Gerontología	Costa Rica	Estudio cuasi experimental Diseño de investigación de medidas repetidas	El descansar durante 30 minutos antes de realizar una prueba de memoria a corto plazo se asoció con una reducción significativa en la cantidad de elementos recordados. En contraste, aunque la práctica de yoga durante 30 minutos no mostró un efecto significativo, se observó una tendencia a la mejora después de esta actividad.
Moya & Álvarez (2023)	Revista Anales en Gerontología	Costa Rica	Estudio cualitativo y se desarrolló mediante la observación.	La realización de la actividad física mejora las destrezas físicas, salud mental y espiritualidad
Nieto et al. (2023)	Revista Polo del Conocimiento	Ecuador	Enfoque cuantitativo, alcance correlacional y un diseño cuasi experimental	Existe una correlación positiva entre la autoestima de adultos mayores y la aplicación de un programa de actividad física recreativa
Obregón et al. (2023)	Código Científico Revista de Investigación.	Ecuador	Diseño cuasi experimental, descriptivo transversal.	El envejecimiento de calidad puede ser logrado con la adopción de buenos hábitos que permitan un estilo de vida saludable.
Oliveira et al. (2021)	Nutrición Hospitalaria	España	Estudio epidemiológico descriptivo y transversal	La práctica de actividad física vigorosa está relacionada con bajos perímetros corporales (abdominal, cadera, cintura, pantorrilla) en las personas adultas mayores atendidas en centros de atención primaria.
Pérez & López (2023)	Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas	Ecuador	Estudio experimental	Mejoramiento de las capacidades físicas y funcionales en los dos sexos.
Ríos et al. (2023)	Revista Cubana de Reumatología	Cuba	Investigación aplicada, con diseño cuasi experimental	La intervención de salud aplicada, basada en la realización de actividades físicas mejoró el estado nutricional y el nivel de conocimiento de los adultos mayores en relación a la importancia de practicar actividades físicas sistemáticas.

Saavedra et al. (2021)	Revista Facultad Nacional de Salud Pública	Colombia	Estudio de caso cualitativo, con enfoque fenomenológico	La percepción de los adultos mayores sobre la salud es positiva y está relacionada con la independencia, la autonomía, el poder valerse por sí mismos, sentirse útiles y relacionarse con otras personas.
Sepúlveda & Medina (2020)	Revista Médica de Risaralda	Colombia	Investigación descriptiva, de corte transversal.	A mayor edad, mayor puntaje promedio en calidad de vida en 4 de las 5 áreas estudiadas, siendo las personas mayores de 80 años.
Tarducci et al. (2020)	Revista Hacia la Promoción de la Salud	Colombia	Metodología cuantitativa. El estudio es descriptivo y correlacional.	El componente de fuerza muscular puede ser relevante en programas de salud y calidad de vida en esta población.
Vázquez et al. (2023)	Revista Retos	España	Estudio descriptivo transversal	Se deben diseñar y aplicar nuevas estrategias de ejercicio físico comunitario para aumentar los niveles de calidad de vida e independencia incrementando el volumen y frecuencia de ejercicio físico en personas mayores, especialmente realizado de forma colectiva.

Al comparar los diferentes artículos, podemos destacar la importancia de la AF y el envejecimiento activo para mejorar la calidad y estilo de vida en los adultos mayores, puesto que la mayoría de los autores indican la mejoría en el bienestar físico, mental y social. Igualmente, enfatizan en el incremento del estado de ánimo en este grupo para fomentar la independencia o autonomía de valerse por sí mismos, sentirse útiles en el día a día y prevenir enfermedades crónicas.

Discusión

El envejecimiento activo es un modelo que promueve la participación vigorosa y las condiciones de vida de los adultos mayores en los ámbitos de la salud física, de la salud mental y de la salud social, así lo demuestra en sus trabajos Pérez (2023) y Nieto et al., (2023). Manifiestan que la participación activa en adultos mayores da paso a mejorar la calidad de vida siempre y cuando mantengan el enfoque y estén totalmente comprometidas.

La pérdida de las capacidades como un estado vinculado al envejecimiento, influye en la movilidad y el equilibrio con el agravante de que aumenta el riesgo de caídas y limita la capacidad de la persona para mantenerse independiente, esto forja una necesidad de realizar AF y desarrollar hábitos saludables que refuercen la vitalidad, fuerza y el sentido de la vida, por lo que, el Estado debe contar con políticas públicas que fomenten hábitos, actividades y prácticas saludables a este grupo etario. (Tarducci et al., 2023; Heyden & Muñoz-Rojas, 2021; Calero et al., 2016a; Salazar, 2022).

Por otro lado, los adultos mayores han disminuido la realización de la AF, lo que es alarmante provocando cambios en su estilo de vida y aumentando problemas de salud. Oliveira et al. (2021) y Obregón et al., (2023) destacan en sus estudios que con el paso del tiempo el envejecimiento trae consigo una pérdida de masa muscular y densidad ósea, así como la disminución de la capacidad cardiorrespiratoria, por lo cual realizar AF se convierte en una opción válida para mejorar su salud. No obstante, la falta de ejercicio habitual en ese periodo puede acelerar estas pérdidas y llevar al aumento del riesgo de padecer enfermedades crónicas, tales como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 u osteoporosis. (Vázquez et al., 2023; Calero et al., 2016b; Salazar, 2022).

En conclusión, la AF es una herramienta esencial para fomentar un envejecimiento activo, de tal manera que promueva interés en una salud integral, mejorando en ámbitos físicos, mentales y sociales, además de minimizar sufrir enfermedades crónicas. Hernández et al. (2023).

Conclusión

Este estudio brinda una perspectiva sobre el envejecimiento activo y los beneficios que aporta, además de futuras investigaciones que pueden ser vinculadas hacia la población de niños y adolescentes por el hecho que desde esa edad empiezan hábitos que a la larga afectan o perjudican a la salud.

Integrar la AF como un hábito, es un factor importante para mejorar la salud mental y emocional de los adultos mayores, puesto que, el ejercicio físico cotidiano puede mejorar el estado de ánimo, disminuir los síntomas de ansiedad, depresión y aumentar el bienestar general. Fomenta la socialización y el desarrollo de habilidades sociales ya que en la mayoría de los ejercicios el trabajo es grupal. También ayuda a combatir la soledad y el aislamiento, que a menudo deterioran la salud mental en la vejez.

El realizar AF promueve el envejecimiento activo, y a este grupo de personas con actividades como bailar, caminar y ejercitarse tanto en casa o al aire libre, permite mejorar su salud, su ambiente social y emocional, por lo que profesionales que promueven la salud deben focalizar su trabajo en esta población como medio de tener una mejor oportunidad de vida.

Referencias

- Aguilar-Chasipanta, W. G., Analuiza-Analuiza, E. F., García-Gaibor, J. A., & Rodríguez-Torres, Á. F. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 680-706.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2116>

- Aguirre-Rueda, D., Chanagá-Meza, S. & Ovalle-Bacca, S. (2021). Niveles de actividad física e indicadores antropométricos de riesgo cardiovascular en adultas mayores. *Revista Cubana de Medicina*, 60(2): 1-7.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232021000200012&lng=es&tlng=es.
- Alarcón, R. & Abensur, C. (2020). Actividad física subaeróbica de bajo impacto: una estrategia para disminuir el deterioro del sistema muscular y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en los (cpr) distrito de Pachacamac. *Revista Científica Ciencia y Desarrollo*. 23 (2), 1-8. <http://dx.doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2090>
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016a). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007
- Calero, S., Maldonado, I., Fernández, A., Rodríguez, Á y Otáñez, N. (2016b). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana Investigación Biomédica*, 35(4):1-8.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400008
- Chávez, E., Fernández, A., Rodríguez, Á., Gómez, M. y Sánchez, B. (2017). Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-10.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100011

- Chávez, E., Zamora, B., Alfonzo, A y Mera, O. (2023). Actividades físicas y recreativas para mejorar latonicidad muscular y el equilibrio. Un programa aplicado en adultos mayores de 65 años del sector 'San Alejo', Provincia de Manabí-Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(299), 80-100. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i299.3699>
- Fraga, E. (2023). *Efectos de programas de entrenamiento de fuerza isopotenciales, diferenciados según la velocidad de ejecución y la intensidad de la carga sobre la condición física relacionada con la salud de personas mayores*. (Tesis Doctoral inédita), Universidad de Coruña, España. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/34982>
- Gutiérrez, R., Ordóñez, Y., & Hartmann., J. (2023). Calidad de vida en el adulto mayor en Monterrey, Nuevo León y su Área Metropolitana. *VARONA*, (76), 1-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360674839013>
- Hernández-Carrillo M, Quiroz-Mora CA, Betancourt-Peña, J. (2021). Nivel de actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Univ. Salud*. 23(3):263-271. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>
- Heyden, F., & Muñoz-Rojas, D. (2020). Effects of a Physical Conditioning Program on the Mobility and Muscle Strength of Older Adults with Chronic Lung Disease. *MHSalud: Revista En Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 18(1), 1-13. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-1.7>
- La Rosa, M., Zaldívar, L., González, O., & Gordo, Y. (2021). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores. *Revista PODIUM*, 16(2), 436-450. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n2/1996-2452-rpp-16-02-436.pdf>

- Mamani, R., Roque, E., Colque, N., & Solorzano, M. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.8>
- Matamoros, M., Montero, B., & Carpio, E. (2023). Efecto agudo del yoga en la memoria a corto plazo de personas de 60 años y más, físicamente activas. *Anales en Gerontología*, 15, 48-67. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/652080>
- Martínez, N., Santaella, E., & Rodríguez-García, A. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica (Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review). *Retos*, 39, 829–834. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
- Moya, D., Álvarez, C. (2023). Percepción hacia la actividad física, calidad de vida, apoyo social y medio ambiente, por parte de personas adultas mayores que participan en un grupo programa de actividad física. *UCR, Anales en Gerontología*, 15, 1-24. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/57867/58291>
- Nieto, E., García, D., & Ávila, C. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 107-132. DOI: <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6268>
- Obregón, G., Parreño, Á., Santillán, R., & Parreño, P. (2023). La actividad física como estilo de vida saludable en adultos mayores. *Código Científico Revista De Investigación*, 4(2), 1336–1353. DOI: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/290>
- de Oliveira, D., Branco, B., de Jesus, M., Sepúlveda-Loyola, W., Gonzáles-Caro, H., Freire, G., dos Santos, N., Nascimento Junior, J., (2021). Relación entre la actividad física vigorosa

y la composición corporal en adultos mayores. *Nutr Hosp*, 38(1), 60-66.

<http://dx.doi.org/10.20960/nh.03254>

Organización Mundial de la Salud. (2023, octubre 20). *Salud mental de los adultos mayores*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ...

Tetzlaff, J. M. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-

799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Pérez-Ruiz, M. E., & López-Gamboa, Y. (2023). Mejoramiento de capacidades físicas y

funcionales en el adulto mayor mediante un programa de ejercicios físicos. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(1), 152-158.

<https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/507/503>

Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez,

J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-256.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9119981>

Ríos, P., Yaulema, L., Bonilla, M. & Rosero, S. (2023). Intervención de salud en adultos

mayores del cantón Riobamba, Chimborazo, Ecuador. *Revista Cubana de Reumatología*, 25 (1), 1-15.

<https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1117>

- Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J., & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-13. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-953127>
- Rodríguez, Á., García, J., & Luje, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Rodríguez, Á., Idrobo, C., & Quiña, F. (2020). El sedentarismo en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Caminos de Investigación*, 2(1), 57-67. <https://doi.org/10.59773/ci.v2i1.21>
- Rodríguez, Á., Rosero, M. y Aguirre, E. (2017). La búsqueda de la información científica en la Universidad Central del Ecuador: Reflexiones desde el caso Facultad de Cultura Física. *Ciencias Sociales*, 39, 81-189. <http://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CSOCIALES/article/view/1229>
- Rodríguez, Á., Gómez, M., Granda, V., y Naranjo, J. (2016). Paradigmas de investigación: tres visiones diferentes de ver y comprender a la Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 21(222), 1-12. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i275.2819>
- Rodríguez-Torres, Á., Arias-Moreno, E., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84.
- Saavedra-Conde L, Ordóñez-Hernández C, Granja-Escobar LC, Castro-Hernández J. (2021). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*. 39(3), 1-10. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e341345>

Salazar, S. (2022). Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 97–107.

<https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>

Sepúlveda, M. & Giacomozzi, A. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda*. 26 (2), 130-137. <https://doi.org/10.22517/25395203.22981>

Tarducci, G., Gárgano, S., Paganin, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C., & Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia. Promoc. Salud*. 25 (2): 84-93. 10.17151/hpsal.2020.25.2.10

Veginadu, P., Calache, H., Gussy, M., Pandian, A., & Masood, M. (2023). An overview of methodological approaches in systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 15(1), 39-54. <https://doi.org/10.1111/jebm.12468>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos