



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y

DEPORTE

**BENEFICIOS FÍSICOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DE LAS
ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN ADULTOS MAYORES:
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL DEPORTE**

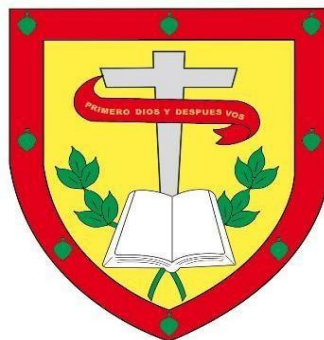
AUTOR: MILTON FERNANDO OCHOA NARVAEZ

DIRECTOR: LIC. NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACION

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

**BENEFICIOS FÍSICOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DE LAS
ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS EN ADULTOS MAYORES:**

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD**

FISICA Y DEPORTE

AUTOR: MILTON FERNANDO OCHOANARVAEZ

DIRECTOR: LIC. NANCI DE LA NUBE GONZÁLEZ, MGS

AZOGUES -ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Milton Fernando Ochoa Narvaez portador(a) de la cédula de ciudadanía N.° **0302766613**. Declaro ser el autor de la obra: “**Beneficios físicos psicológicos y sociales de las actividades físico-recreativas en adultos mayores: revisión bibliográfica.**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **25 de febrero de 2026**

F: 

Milton Fernando Ochoa Narvaez

C.I. **0302766613**

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **Beneficios físicos, psicológicos y sociales de las actividades físico recreativas en adultos mayores: revisión bibliográfica.**", realizado por: Milton Fernando Ochoa Narvaez con documento de identidad: **0302766613**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 25 de febrero 2026



LIC. Nanci de la Nube González Mgs.

C.I. 0301176640

DIRECTOR

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios, por ser mi guía y mi refugio, por darme la perseverancia para alcanzar esta meta. A mi madre, Magali, por su amor inquebrantable, su paciencia infinita y por ser mi ejemplo de resiliencia. A mi padre, Raul, por su apoyo silencioso pero constante, por sus consejos y por enseñarme el valor del trabajo. A mi abuela Esperanza, cuya presencia desde el cielo sigo sintiendo como un abrazo de aliento. A mi novia, Paola, por su compañía, su paciencia en los momentos más demandantes y por llenar este proceso de alegría. A mis hermanas, Marcela y Belen, por el apoyo fraternal y los momentos de desahogo y alegría que renovaban mis energías. Expreso también mi sincero agradecimiento a mis profesores y asesores, cuya invaluable guía, conocimiento y dedicación fueron esenciales para la realización de este trabajo. Finalmente, a toda mi familia y amigos, gracias por cada palabra de aliento, por acompañarme y celebrar conmigo cada paso hasta llegar aquí.

Milton Ochoa

Dedicatoria

Dedico esta tesis con todo mi corazón a mis padres, Raul y Magali, pilares fundamentales de mi vida, cuyo amor, sacrificio y apoyo incondicional han sido la base de todo mi esfuerzo. A mis hermanas, Marcela y Belen, por ser compañeras de vida, su alegría constante y su fe en mí. De manera muy especial, dedico este logro a mi querida abuela Esperanza, que hoy me guía desde el cielo; su memoria, su cariño y su fortaleza son una luz que siempre ilumina mi camino. A mi novia, Paola, por ser mi soporte diario, mi motivación más grande y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Por encima de todo, dedico este trabajo a Dios, fuente de sabiduría, consuelo y fuerza inquebrantable en este y todos los caminos.

Milton Ochoa

Beneficios físicos psicológicos y sociales de las actividades físico recreativas en adultos

mayores: revisión bibliográfica.

Milton Fernando Ochoa Narváez, Nancy de la Nube González

Universidad Católica de Cuenca, milton.ochoa.13@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Las actividades físico-recreativas son fundamentales para mitigar los efectos negativos del envejecimiento, como el estrés, la baja autoestima y el deterioro de la salud. Pese a sus beneficios, factores como la falta de espacios y el desconocimiento limitan la participación activa. El objetivo de esta investigación fue analizar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que genera las actividades recreativas en adultos mayores con el fin de evidenciar mediante revisión bibliográfica su impacto en el bienestar integral. Metodológicamente, se realizó un estudio documental y descriptivo mediante una revisión bibliográfica sistemática de fuentes académicas (2005-2025) en bases de datos como Dialnet, Redalyc y Scielo. Los resultados demuestran que la actividad física previene el deterioro cardiovascular y biológico. En el ámbito psicológico, actúa como un constructo clave para fortalecer la autoestima y la salud cognitiva, mientras que, en la dimensión social, combate el aislamiento mediante la integración grupal. Se concluye que la recreación es un pilar del envejecimiento activo y digno. Por ello, es imperativo integrar estos programas en las políticas de salud pública como estrategias terapéuticas y preventivas, asegurando diseños estratégicos adaptados a las necesidades e intereses específicos de la población adulta mayor.

Palabras clave: actividades físico-recreativas, adultos mayores, beneficios psicológicos, bienestar social, envejecimiento activo

Physical, Psychological, and Social Benefits of Recreational Physical Activities in Older Adults: A Literature Review

Abstract

Physical recreational activities are fundamental for mitigating the negative effects of aging, such as stress, low self-esteem, and deteriorating health. Despite their benefits, factors such as a lack of space and a lack of awareness limit active participation. The research aimed to analyze the physical, psychological, and social benefits that recreational activities confer on older adults demonstrating, through a literature review, their impact on overall well-being. Methodologically, a documentary and descriptive study was conducted through a systematic literature review of academic sources (2005– 2025) in databases such as Dialnet, Redalyc, and Scielo. The results demonstrate that physical activity prevents cardiovascular and biological deterioration. Psychologically, it serves as a key construct for strengthening self-esteem and cognitive health, while socially, it combats isolation through group integration. It is concluded that recreation is a pillar of active and dignified aging. Therefore, it is imperative to integrate these programs into public health policies as therapeutic and preventive strategies, ensuring strategic designs adapted to the specific needs and interests of the older adult population.

Keywords: physical-recreational activities, older adults, psychological benefits, social well-being, active,aging

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
MARCO	
TEÓRICO	3
3.1 Conceptualización de las actividades recreativas	
3.2 Beneficios físicos en adultos mayores	
3.3 Beneficios psicológicos	
3.4 Beneficios sociales	
3.5 Envejecimiento activo y políticas públicas	
METODOLOGÍA	4
4.1 Diseño de la investigación	
4.2 Criterios de inclusión y exclusión	
RESULTADOS	5
DISCUSIÓN	6
CONCLUSIONES	7
REFERENCIAS	
BIBLIOGRÁFICAS	8

Introducción

El envejecimiento poblacional constituye una tendencia demográfica global cada vez más significativa. En cuanto a la promoción de un *envejecimiento activo*, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, esta se ha consolidado como una prioridad de salud pública a nivel mundial.

La actividad física representa uno de los pilares esenciales para alcanzar un envejecimiento saludable. No obstante, más allá del ejercicio estructurado, las actividades físico-recreativas emergen como una alternativa integral y altamente beneficiosa. Estas se conciben como prácticas voluntarias realizadas en el tiempo libre con fines de esparcimiento, disfrute y desarrollo personal (Gómez, 2019). Uno de los principales desafíos en su implementación es lograr que los participantes mantengan el compromiso a largo plazo, dado que el éxito de estas actividades no radica únicamente en el beneficio fisiológico, sino también en la metodología empleada. Su carácter lúdico y su bajo nivel de exigencia las convierten en opciones particularmente atractivas, sostenibles y accesibles para la población adulta mayor (Martínez & Herrera, 2021).

La evidencia científica acumulada durante la última década demuestra de manera consistente que la participación regular en actividades físico-recreativas se asocia con múltiples beneficios físicos, entre los que destacan la mejora de la capacidad funcional, el equilibrio, la fuerza muscular y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2 (Pérez et al., 2021; Lee et al., 2023).

Desde una perspectiva psicológica, se han documentado efectos positivos en la disminución de síntomas depresivos y de ansiedad, la mejora de la función cognitiva, el fortalecimiento de la autoestima y una mayor percepción de bienestar subjetivo (García & Soto, 2022; Smith et al., 2023). En el ámbito social, estas actividades favorecen la interacción interpersonal, reducen el sentimiento de soledad y aislamiento el cual es un factor de riesgo crítico en esta etapa de la vida, fortalecen los vínculos comunitarios, generando un mayor sentido de pertenencia y utilidad social (Cárdenas et al., 2024; Domínguez, 2023).

Sin embargo, a pesar de la solidez de esta evidencia, persiste una brecha significativa entre el conocimiento científico y su aplicación práctica. En diversos contextos, especialmente en América Latina, se observa una baja participación de los adultos mayores en programas recreativos organizados. Estudios locales identifican múltiples barreras, entre ellas la limitada oferta programática específica, la escasa promoción de los beneficios de estas actividades, las limitaciones arquitectónicas y de transporte, así como los roles familiares y responsabilidades domésticas que muchos adultos mayores continúan asumiendo (Alquina, 2023; Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2022). Esta desconexión restringe el acceso de una parte importante de la población a una herramienta costo-efectiva para mejorar la calidad de vida.

En este contexto, el presente estudio se justifica en la necesidad de sistematizar y analizar la evidencia científica más reciente sobre los beneficios multidimensionales de las actividades físico-recreativas en adultos mayores. Mediante una revisión bibliográfica de la literatura publicada en los últimos veinte años, se pretende consolidar los hallazgos actuales, identificar tendencias y vacíos de conocimiento, y proporcionar una base teórica sólida que oriente el diseño, la implementación y la promoción de programas y políticas recreativas dirigidas a este grupo etario. De este modo, la investigación aspira a contribuir a la construcción de sociedades más inclusivas y a la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

Por eso se planteó el siguiente objetivo general: Analizar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que genera las actividades recreativas en adultos mayores con el fin de evidenciar mediante revisión bibliográfica su impacto en el bienestar integral.

Marco Teórico

Las actividades recreativas son aquellas acciones voluntarias que las personas realizan durante su tiempo libre con el propósito de descansar, divertirse, desarrollar habilidades, socializar o mejorar su bienestar físico y mental. Según Gómez (2019), “la recreación constituye una experiencia placentera que permite al individuo expresarse libremente y restablecer su equilibrio físico, emocional y social” (p. 45). Estas actividades pueden ser de tipo físico (deportes, caminatas), artístico (pintura, danza, música), cultural (lectura, teatro, turismo) o social (juegos grupales, convivencias).

Los beneficios se entienden como los efectos positivos que la práctica recreativa genera en la salud integral de las personas adultas. Estos incluyen dimensiones físicas como la mejora del tono muscular, el control del peso y la reducción del sedentarismo, psicológicas aumento de la autoestima, alivio del estrés y mejora del estado de ánimo y sociales fortalecimiento de vínculos, integración comunitaria y sentido de pertenencia. En este sentido, Ruiz (2020) señala que “las actividades recreativas en adultos generan alivio del estrés, distracción y mejora significativa en la calidad del sueño” (p. 22), evidenciando su impacto positivo en la calidad de vida.

En los últimos años, diversas investigaciones desarrolladas en América Latina han abordado la recreación como un factor clave para la salud integral y el envejecimiento activo. Alquina (2025) demostró que “las actividades físico-recreativas contribuyen a disminuir tensiones, miedos, estrés, sentimientos de soledad, baja autoestima e inseguridad” (p. 14). De forma similar, estudios realizados en Perú (Ruiz,2020) y Colombia

(Martínez & Herrera, 2021) evidencian mejoras notables en la estabilidad emocional y la percepción de bienestar en adultos que participan en programas recreativos.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) promueve la actividad física y recreativa como una herramienta clave para la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, destacando que “al menos 150 minutos semanales de actividad recreativa moderada reducen el riesgo de ansiedad, depresión y enfermedades cardiovasculares” (p. 18).

En Ecuador, investigaciones recientes subrayan la necesidad de fortalecer los programas comunitarios de recreación dirigidos a personas adultas, dado que la mayoría de las políticas públicas priorizan el deporte competitivo o escolar, descuidando a la población adulta que enfrenta altos niveles de estrés y sedentarismo (Ministerio del Deporte, 2022).

En la actualidad, se reconoce ampliamente que la recreación cumple un papel esencial en la promoción de la salud y el bienestar integral. No obstante, aún persiste una baja participación de adultos mayores en actividades recreativas, principalmente debido a la falta de tiempo, la carencia de espacios adecuados, el desconocimiento de sus beneficios y las responsabilidades laborales y familiares.

A nivel físico, la práctica regular de actividades recreativas favorece la mejora de la condición física y la funcionalidad, promoviendo el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación (Muñoz Risueño, 2022; Martínez Araya et al., 2021). A nivel psicológico, múltiples estudios evidencian que estas actividades fortalecen la autoestima, la motivación y la estabilidad emocional, contribuyendo a la reducción del estrés y la ansiedad (García & Soto, 2022). Desde la perspectiva social, fomentan la

interacción y la cohesión comunitaria, ayudando a disminuir el aislamiento y la soledad, especialmente en adultos mayores.

Sin embargo, el desafío actual radica en desarrollar estrategias sostenibles de promoción recreativa que respondan a las necesidades de los adultos mayores en contextos urbanos y rurales, integrando criterios de accesibilidad, inclusión y motivación. En este marco, la presente investigación busca aportar evidencia empírica sobre estos beneficios y proponer acciones que fortalezcan la participación recreativa como medio para la promoción de la salud integral.

Metodología

Diseño de la investigación

El presente estudio se enmarca en un diseño de investigación documental y descriptivo, basado en una revisión bibliográfica sistemática. Su propósito fue analizar, sintetizar y contrastar la información disponible en fuentes académicas nacionales e internacionales que aborden los beneficios físicos, psicológicos y sociales de las actividades recreativas en adultos mayores.

El enfoque del estudio fue cualitativo, ya que busca comprender e interpretar los aportes teóricos y empíricos de diferentes investigaciones previas. La revisión se desarrolló mediante un proceso estructurado que incluyó la búsqueda, selección, análisis y síntesis crítica de la literatura relevante publicada entre los años 2005 y 2025, con el fin de garantizar la actualidad y pertinencia de los hallazgos.

Criterios de inclusión

Se incluyeron los siguientes documentos:

- Artículos científicos, tesis de grado y revisiones sistemáticas publicadas entre 2005 y 2025.
- Investigaciones que abordan explícitamente los beneficios de las actividades recreativas en adultos mayores.
- Estudios en idioma español o inglés.
- Fuentes con acceso completo al texto y con validez académica comprobada (revisión por pares o repositorios institucionales).
- Publicaciones que abordan beneficios físicos, emocionales, psicológicos o sociales derivados de la recreación.

Criterios de exclusión

Se excluyeron los siguientes documentos:

- Estudios enfocados exclusivamente en población infantil o adolescente.
- Investigaciones centradas solo en actividad deportiva competitiva, sin componente recreativo.
- Artículos con información duplicada o no verificable.
- Fuentes publicadas antes de 2005 o sin respaldo académico.
- Documentos con enfoques publicitarios, no científicos o sin metodología clara.

Resultados Tabla 1:

Beneficios físicos psicológicos y sociales de las actividades físico-recreativas en adultos mayores según estudios seleccionados

Título	Método	Factores Físicos	Factores Psicológicos	Factores Sociales	
Salinas Martínez, F. et al. (2010)	Actividad Física y Sedentarismo: repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores	Revisión Bibliográfica	Combate sedentarismo; efecto terapéutico en patologías cardiovasculares y osteoporosis	Efecto terapéutico en depresión y ansiedad; mejora funciones cognitivas	Mejora calidad de vida
Romero Morales, G. (2010)	Análisis de necesidades e intereses recreativos del albergue San José Obrero	Estudio de caso cualitativo (observación y entrevistas)	Mantiene condición física general	Fomenta sentido de utilidad y autosuficiencia	Promueve pertenencia grupal; facilita interacción social
Clemente, A.L. et al. (2012)	Conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva y tipos de demanda en las personas mayores	Estudio descriptivo-correlacional (cuestionario, 485 participantes)	Reconocimiento de beneficios biológicos y cardiovasculares	Beneficios psicológicos (autoestima, estado de ánimo)	Beneficios sociales (interacción)
López Rentería, N. G., & Quintana Zavala, M. O. (2020)	Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor:	revisión sistemática	Revisión Sistemática	Mejora estado físico	Aumenta autoestima; mejora estado de ánimo

Reduce aislamiento social

Ruiz Astudillo, C. E. J. (2020)	Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores del CEDIF-Tumbes, 2019	Tesis/ Estudio de Caso	Prevención de enfermedades; mejora salud general	Fomenta alegría; mejora calidad de vida mental	Fomenta interacción social
Hernández-Soto, O. J. & Marconi, A. (2021)	Significados de la actividad física y bienestar social, físico y psicológico	Estudio cualitativo fenomenológico (55 participantes)	Salud física; eliminar dolores	Aumenta confianza y autoestima; mejora estado de ánimo	Fomenta amistades, socialización y compartir
Nieto-Pizarro, E. A. et al. (2023)	Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor	Artículo de Investigación	Impacto positivo en salud física	Influencia directa en autoestima	Mejora calidad de vida integral
Mamani Contreras, R. M. et al. (2023)	Actividad física y deterioro cognitivo en adultos mayores	Artículo de investigación/ Revisión	Asociada a actividad física incidental	Reduce deterioro cognitivo; mejora cognición y actividad EEG	No especificado
Alquinga Cuasquer, M. S. (2025)	Actividades físico-recreativas y autoestima del adulto mayor: revisión sistemática	Revisión Sistemática	No especificado	Relación directa y positiva con autoestima	No especificado

En la tabla 1 se evidencia que entre los años 2010 y 2025, se han publicado nueve estudios. Estos estudios se enfocan en la relación entre la actividad física y recreativa y el bienestar del adulto mayor. Hay diferentes enfoques en estos estudios. Algunos son revisiones bibliográficas y sistemáticas. Otros son estudios cualitativos, descriptivos o estudios de caso. Esto nos da una visión completa de la actividad física y su impacto en los adultos mayores.

En general, estos estudios muestran que la actividad física es muy importante para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La actividad física es una buena estrategia para lograr esto. Los estudios nos proporcionan una base teórica y empírica que confirma la importancia de la actividad física para los adultos mayores. Los estudios exponen que los resultados son buenos para el cuerpo, la mente y las relaciones sociales. En el cuerpo, se ve que la condición general mejora, se previenen enfermedades, se combate el sedentarismo y se mantiene la salud funcional.

En el aspecto psicológico, los estudios coinciden en que la autoestima se fortalece, el estado de ánimo mejora, y se reduce la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo. Finalmente, en el aspecto social, la mayoría de las investigaciones señalan que la actividad físico-recreativa favorece la interacción social, la integración grupal, el sentido de pertenencia y la mejora de la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Discusión

Los estudios sobre la actividad física evidencian múltiples beneficios para la salud integral. Desde el año 2010, diversas investigaciones han demostrado que la práctica regular de ejercicio contribuye a la prevención de alteraciones cardiovasculares, respiratorias y endocrinas, así como al retraso de enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis (Moreno, 2005). De manera similar, Salinas et al. (2010) señalan que la actividad física

constituye una estrategia eficaz para combatir el sedentarismo y ejercer un efecto terapéutico en patologías cardiovasculares y en la osteoporosis.

La actividad física resulta fundamental para el mantenimiento de la condición corporal y la prevención de enfermedades. En el caso de los adultos mayores, los beneficios se manifiestan de forma práctica mediante la disminución de dolores, la mejora del estado físico general y el incremento del bienestar funcional. Asimismo, se ha identificado una asociación positiva entre la actividad física incidental y el bienestar físico en esta población (Mamani et al., 2023).

La dimensión psicológica ha sido una de las más abordadas en estudios de revisión recientes, especialmente en relación con la autoestima. La evidencia científica demuestra que la práctica regular de actividad física recreativa tiene un impacto directo y positivo en la autoestima y el estado de ánimo de los adultos mayores (Nieto-Pizarro et al., 2023; Alquina, 2025).

Diversos autores concuerdan en que la actividad físico-recreativa contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la vitalidad y el bienestar emocional, así como a la mejora del estado de ánimo y la percepción de calidad de vida (López & Quintana, 2020; Moreno González, 2005). Además, Ruiz (2020) destaca que estas actividades generan sensaciones de alegría y satisfacción personal, mientras que Romero (2010) resalta su aporte al sentido de utilidad y autosuficiencia en los adultos mayores.

En relación con la función cognitiva, desde el año 2010 se ha reconocido el efecto terapéutico de la actividad física en la reducción de la depresión y la ansiedad, así como en la mejora de las funciones cognitivas (Salinas et al., 2010; Clemente et al., 2012). Investigaciones más recientes evidencian que la actividad física puede contribuir a disminuir el deterioro cognitivo en adultos mayores (Mamani et al., 2023).

Estos hallazgos coinciden con la percepción de los propios participantes, quienes atribuyen a la actividad física beneficios como el aumento de la confianza personal, el fortalecimiento del autocontrol y la adopción de hábitos de vida más saludables (Hernández-Soto & Marconi, 2021; Moreno, 2005).

Desde la dimensión social, la actividad física recreativa se reconoce como un factor clave para la integración social y la mejora de la calidad de vida integral. Diversos estudios han demostrado que estas actividades favorecen la socialización, la formación de amistades, la interacción grupal y el sentido de pertenencia, reduciendo significativamente el aislamiento social en los adultos mayores (Moreno, 2005; Romero, 2010; Hernández-Soto & Marconi, 2021).

Asimismo, se ha evidenciado que la actividad físico-recreativa tiene un impacto directo en la calidad de vida integral, al promover la participación social y el disfrute del tiempo libre (López & Quintana, 2020; Nieto-Pizarro et al., 2023). Desde una perspectiva estratégica, el diseño de programas recreativos debe basarse en el análisis de las necesidades e intereses de los adultos mayores, con el fin de garantizar su efectividad y sostenibilidad (Romero, 2010). En este sentido, el conocimiento previo de los beneficios psicológicos y sociales de la actividad física actúa como un factor motivador para la participación activa, favoreciendo el éxito de las intervenciones recreativas (Clemente et al., 2012).

CONCLUSION

La revisión y discusión de la evidencia científica convergen en una conclusión sólida: la actividad física y las actividades físico-recreativas constituyen un factor protector y un pilar fundamental para el bienestar multidimensional del adulto mayor ya que son mucho más que un simple pasatiempo para las personas mayores. Estas prácticas ofrecen una combinación poderosa de ventajas: ayudan a mantener el cuerpo activo y ágil, levantan el ánimo y fortalecen

la autoestima, y además son una excelente excusa para conectar con otros, creando lazos que alejan la soledad. En definitiva, las actividades recreativas son clave para que los adultos mayores puedan disfrutar de una vida plena y con bienestar. Por eso, es importante que tanto las políticas públicas como los programas comunitarios las tengan en cuenta, diseñando opciones atractivas y accesibles que realmente lleguen a todos. Fomentar esta participación no es un detalle menor, sino un paso fundamental para lograr que el envejecimiento sea una etapa activa, integrada y, sobre todo, digna.

Referencias bibliográficas

- Alquinga Cuasquer, M. S. (2023). *Actividades físico-recreativas y autoestima del adulto mayor: Revisión sistemática* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional UCE.
- Bravo, C., C Lema, R. (2022). Participación comunitaria y recreación: desafíos en contextos urbanos. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales*, 12(3), 45-60.
- Cárdenas, M., Paredes, L., & Fernández, A. (2024). Aislamiento social y programas recreativos: Impacto en la calidad de vida del adulto mayor en contextos urbanos marginales. *Revista Gerontología y Salud*, 12(1), 45-60.
- Clemente, A. L., et al. (2012). Efectos de la actividad física en las funciones cognitivas y estados de ánimo en adultos mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 211-225.
- Domínguez, R. (2023). *El bienestar social en el adulto mayor: Efectos de un programa de recreación comunitaria* [Tesis de maestría]. Universidad de Cuenca.
- Flores, M., & Salazar, L. (2021). Actividades lúdicas y su impacto en la salud emocional. *Revista Psicología Hoy*, 8(2), 33-47.
- García, J., Méndez, P., C Acosta, R. (2020). Recreación como factor protector frente al estrés laboral. *Revista de Psicología Aplicada*, 15(1), 22-37.
- García, L., C Soto, P. (2022). Recreación y salud mental en la adultez media: una revisión integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología del Bienestar*, 14(2), 55-68.
- Gómez, F. (2019). La recreación como factor de desarrollo humano integral. *Revista Educación y Movimiento*, 11(3), 41-52.
- He, W., Goodkind, D., C Kowal, P. (2020). An Aging World: 2015. *U.S. Census Bureau, International Population Reports*.

- Hernández-Soto, A., & Marconi, A. (2021). Percepciones cualitativas sobre los beneficios de la actividad física en la vejez: un estudio de caso. *Revista de Salud y Envejecimiento*, 9(3), 45-58.
- Lee, P. G., Jackson, E. A., & Richardson, C. R. (2023). Exercise and Physical Activity in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(2), 519-529. <https://doi.org/10.1111/jgs.18123>
- López Rentería, J., & Quintana Zavala, M. (2020). Autoestima, vitalidad y actividad física en el adulto mayor: una revisión sistemática. *Enfermería Universitaria*, 17(1), 88-102.
- Mamani Contreras, R., et al. (2023). Actividad física incidental y deterioro cognitivo en adultos mayores: hallazgos recientes. *Revista de Investigación en Salud Pública*, 12(2), 115-130.
- Martínez, D., & López, E. (2019). Intervenciones recreativas grupales y su efecto en la cohesión social. *Psicología y Sociedad*, 7(2), 58-70.
- Martínez, J., & Herrera, C. (2021). Impacto de los programas recreativos en el bienestar emocional de adultos en contextos urbanos. *Revista Colombiana de Ciencias del Deporte*, 15(1), 88–102.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2022). *Política Nacional del Adulto Mayor*. Quito: Gobierno del Ecuador.
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5(19), 222-237.
- Muñoz Risueño, K. D. (2022). Beneficios de la actividad física en la salud del adulto mayor: revisión sistemática. *Olimpia: Revista Científica de la Facultad de Cultura Física*, 19(2), 183-195.
- Naciones Unidas. (2022). *World Population Prospects 2022: Summary of Results*. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales.
- Nieto-Pizarro, P., et al. (2023). Impacto de la actividad física recreativa en la salud física y el bienestar psicológico. *Archivos de Medicina del Deporte*, 40(4), 210-218.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Decenio del envejecimiento saludable 2020–2030*. <https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-2020-2030>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Informe mundial sobre la salud mental*. <https://www.who.int>
- Pérez, C., & Gómez, S. (2020). Carga laboral y salud mental en adultos jóvenes. *Salud y Bienestar*, 10(1), 14-29.

- Pérez, R., López, M., & Díaz, A. (2021). Efectos de la actividad física recreativa en la condición física de adultos mayores. *Revista Iberoamericana de Gerontología*, 8(3), 45-60.
- Romero Morales, C. (2010). Diseño de programas recreativos basados en la demanda y necesidades del adulto mayor. Editorial Universitaria.
- Ruiz Astudillo, M. (2020). La alegría y el bienestar emocional a través del ejercicio en la tercera edad. *Journal of Active Aging*, 14(2), 33-47.
- Ruiz, L., Andrade, M., & Jiménez, P. (2023). Obstáculos en la participación recreativa urbana. *Revista de Estudios del Comportamiento*, 9(1), 66-78.
- Salinas Martínez, A. M., et al. (2010). Actividad física recreativa: herramienta para el combate del sedentarismo y patologías cardiovasculares. *Revista de Salud Pública de México*, 52(5), 412-420.
- Smith, P. J., Merwin, R. M., & O'Brien, E. C. (2023). The Role of Exercise in Healthy Cognitive and Emotional Aging. *Psychiatric Clinics of North America*, 46(1), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.11.003>
- Torres, F., & Mena, A. (2022). Recreación, resiliencia y salud en contextos urbanos. *Ciencias Sociales Latinoamericanas*, 14(4), 90-105.
- UNESCO. (2021). La cohesión social como base del desarrollo comunitario. <https://www.unesco.org>
- Universidad de Valencia. (2022). Estudio longitudinal sobre recreación y resiliencia en adultos. Instituto de Psicología Comunitaria.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Milton Fernando Ochoa Narvaez portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0302766613**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Beneficios físicos psicológicos y sociales de las actividades físico recreativas en adultos mayores: revisión bibliográfica.”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **25 de febrero del 2026**

F: 

Milton Fernando Ochoa Narvaez

C.I. 0302766613