



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 Y PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO
FÍSICO EN ADULTOS MAYORES: REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: NATALY LIZBETH PESÁNTEZ PÉREZ

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



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 Y PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO
EN ADULTOS MAYORES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: NATALY LIZBETH PESÁNTEZ PÉREZ

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Nataly Lizbeth Pesántez Pérez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106826746**. Declaro ser el autor de la obra: “**Beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico 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, **09 de julio de 2025**

F: 

Nataly Lizbeth Pesántez Pérez

C.I. 0106826746

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 y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores: una revisión bibliográfica”**, realizado por: **Nataly Lizbeth Pesántez Pérez** con documento de identidad: **0106826746**, previo a la obtención del título de **Licenciada 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, 16 de junio 2025



LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios quien fue un pilar fundamental en este recorrido académico quien con su infinita voluntad me permitió llegar hasta este momento ya que si no hubiese sido por su ayuda, fortaleza y sabiduría nada de esto hubiera sido posible.

Mi gratitud más profunda es para mis padres y mis abuelos maternos, quienes fueron el motor y el soporte incondicional en cada etapa. Un reconocimiento muy especial a mi Madre, mi inspiración, mi orgullo y mi mayor ejemplo de perseverancia; a ella le debo el impulso para alcanzar mis metas y la certeza de su apoyo en cada momento crucial.

A mis seres queridos, gracias por sus constantes palabras de aliento y por la confianza que me impulsó a seguir adelante. A mis compañeros, por compartir las dificultades y las alegrías que marcaron esta etapa. A mis docentes y a mi director de tesis, por la valiosa guía, sus enseñanzas y por la fe depositada en mis capacidades.

Un sincero agradecimiento a todas las personas, que de una u otra forma, me brindaron su apoyo, consejos y compañía a lo largo de este proceso académico.

Este trabajo es la clara demostración de que, con esfuerzo, dedicación y el apoyo de todos ustedes, todo es posible. La gratitud que siento por todos ustedes es un sentimiento que atesoraré por siempre en mi corazón.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a **Dios**, quien me brindo la fuerza, sabiduría y constancia necesaria para culminar mi trayectoria académica.

A mi ángel que está en el cielo, mi **abuelo** quien estuvo desde un inicio brindándome su apoyo incondicional y su amor, que, aunque ya no este físicamente conmigo sus palabras de aliento siempre las llevo presentes en cada paso que doy. A pesar de lo difícil que fue aprender a vivir sin ti, tus palabras alentadoras y apoyo incondicional mientras estabas con vida fueron la fuerza que me impulsó a seguir adelante en los momentos más difíciles, y que me llevó hasta aquí, a cumplir la promesa que un día que te hice papi Ariolfo.

Con mucho cariño y gratitud, les dedico este trabajo a quienes han sido mi pilar y fuente de inspiración en este recorrido académico. A mi **Madre** y mi **Abuela**, por su amor incondicional, por haberme inculcado el valor del esfuerzo y la perseverancia, y por el apoyo constante en cada paso de mi vida, sin su apoyo la culminación de este logro no habría sido posible.

A mis **compañeros** de clase, por su valiosa compañía y amistad, por festejar cada avance y por la calidez de sus palabras de ánimo.

Beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores: revisión bibliográfica

Nataly Lizbeth Pesántez Pérez, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, nataly.pesantez.46@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El presente estudio examina los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio en adultos mayores, destacando su papel como una herramienta fundamental para promover un envejecimiento saludable y activo. El ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al bienestar mental, fomentando una calidad de vida óptima. El objetivo general fue analizar los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores mediante una revisión bibliográfica para comprender su impacto en la calidad de vida. La metodología de esta investigación tuvo un enfoque cualitativo, el cual se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica. Para llevar a cabo esta revisión, se consultaron diversas bases de datos digitales en español e inglés, incluyendo Google Académico, Dialnet, Redalyc, Scielo, Science y Scopus. Los criterios de inclusión de esta investigación fueron artículos, tesis y documentos válidos de los últimos 10 años en español e inglés, mientras que los criterios de exclusión fueron: documentos publicados hace más de 10 años, investigaciones no relacionadas con las variables del tema y aquellas que carecían de relevancia. Como resultado, se seleccionaron 25 estudios, de los cuales 13 correspondieron a investigaciones de intervención y 12 de revisión bibliográfica. Los estudios indican que el ejercicio físico en adultos mayores mejora su bienestar y salud integral, fortaleciendo la fuerza, el equilibrio, la función y la autonomía. Programas multicomponentes adaptados a sus capacidades ofrecen beneficios significativos tanto físicos como psicológicos, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

Palabras clave: ejercicio físico, salud mental, adulto mayor, calidad de vida

Physical and Psychological Benefits of Physical Exercise in Older Adults: A Literature Review

Abstract

This study examines the physical and psychological benefits of exercise in older adults, highlighting its role as a fundamental tool for promoting healthy and active aging. Physical exercise not only improves physical health but also contributes to mental well-being, promoting an optimal quality of life. The main objective was to analyze the physical and psychological benefits of exercise in older adults through a literature review, aiming to understand its impact on quality of life. The methodology employed in this research was a qualitative approach, conducted through a literature review. To conduct this review, various digital databases in Spanish and English were consulted, including Google Scholar, Dialnet, Redalyc, SciELO, Science, and Scopus. The inclusion criteria for this research were articles, theses, and valid documents published within the last ten years in Spanish or English, while the exclusion criteria were documents published more than ten years ago, studies unrelated to the variables of the topic, and those that lacked relevance. As a result, 25 studies were selected, comprising 13 intervention studies, and 12 literature reviews. The findings show that physical exercise in older adults enhances their overall health and well-being, improving their strength, balance, function, and autonomy. Multicomponent programs adapted to their abilities provide significant physical and psychological benefits, promoting healthy and active aging.

Keywords: physical exercise, mental health, older adults, quality of life

INDICE

Introducción	1
Marco teórico	4
Metodología	7
Resultados	8
Discusión.....	16
Conclusiones	18
Referencias bibliográficas.....	19

Introducción

Esta revisión bibliográfica aborda los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores, destacando su valor como herramienta clave para promover un envejecimiento saludable y activo. Al sintetizar la evidencia científica disponible, esta investigación busca contribuir a la mejora de la calidad de vida de esta población a nivel global. El ejercicio físico regular desempeña un papel fundamental en la prevención y el control de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión y las afecciones cardiovasculares, frecuentes en la edad avanzada. Asimismo, favorece la salud mental al reducir los niveles de depresión y ansiedad, mejorando así el bienestar emocional de los adultos mayores.

El deterioro físico que acompaña al envejecimiento, como la reducción de la masa muscular, la fragilidad de los huesos y el deterioro de las articulaciones, no solo dificulta la movilidad y la autonomía, sino que también incrementa el riesgo de caídas y fracturas como también estos eventos pueden desencadenar un declive acelerado en el bienestar de vida de las personas mayores (Viladrosa et al., 2017). La falta de ejercicio físico no solo conlleva a problemas físicos sino también a problemas psicológicos y sociales ya que al mantenerse inactivo o aislado esta puede abrir la puerta a problemas como la depresión y la ansiedad, empeorando aún más la situación.

Hoy en día es preocupante ver como la falta de ejercicio físico (EF) afecta a la salud de los adultos mayores y conlleva varios factores de riesgo, como la pérdida de masa muscular, la reducción de la densidad ósea, la disminución de la flexibilidad, problemas físicos y psicológicos, estas son algunas de las causas que contribuyen al sedentarismo en este grupo poblacional. Sin embargo, investigaciones como la de Pinillos et al. (2016), resaltan que el EF es un pilar fundamental para que los adultos mayores disfruten de una vida con calidad y bienestar.

Este problema de investigación indaga en las creencias y actitudes de los adultos mayores hacia el ejercicio físico, así como los diferentes obstáculos que les impide llevar una vida activa; como lo es la desmotivación o predisposición que un adulto mayor pueda presentar es un factor de riesgo ya que si una persona no siente ese deseo de cuidarse, es fácil caer en un ciclo que empeora su salud mental, física y emocional. Sin embargo, Martínez et al. (2021), ha

demostrado una y otra vez que el ejercicio es un gran aliado debido a que mejora el sueño, reduce síntomas depresivos y de ansiedad, el estrés y el insomnio.

Reyes et al. (2020), señalan algo crucial como las caídas frecuentes en adultos mayores, que a menudo son consecuencia de la pérdida de capacidades físicas por los años transcurridos, las cuales se pueden prevenirse con el ejercicio y no solo eso, el movimiento también puede aliviar la irritabilidad, el cansancio y los trastornos de atención, e incluso reducir la dependencia a psicofármacos. Sin embargo, también se ha demostrado que realizar ejercicio físico regular o moderado; como caminar, por ejemplo, tan solo unas cuantas cuadras al día, puede reducir el riesgo de insomnio debido a que el ejercicio es un factor positivo que fortalece músculos, mejora el corazón, reduce el estrés y promueve la independencia funcional.

Este estudio permite identificar las investigaciones realizadas en esta revisión bibliográfica dando a conocer los beneficios y riesgos del ejercicio físico al adulto mayor, a través de esta investigación, se busca demostrar la relación directa entre un adecuado cuidado de salud y condición física en la vejez, ayudando a progresar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores, permitiéndoles seguir disfrutando de sus actividades y contribuyendo a la comunidad. Esta revisión está centrada en el análisis de las variables vinculadas con el ejercicio físico y psicológico en el adulto mayor, se pretende mejorar los conocimientos para la población general como para el equipo médico, con información valiosa y confiable los resultados obtenidos servirán para determinar acerca de los estilos de vida y autocuidado en los adultos mayores.

El ejercicio físico es un pilar fundamental para lograr un envejecimiento activo y saludable. Su práctica constante tiene un impacto positivo en la composición corporal, la condición física y la calidad de vida de los adultos mayores con sobrepeso u obesidad, por lo que su adopción es altamente recomendable. Además, difundir información sobre los beneficios del ejercicio y las diversas opciones de programas disponibles no solo empodera a esta población, sino que también facilita el trabajo de los profesionales de la salud encargados de implementar iniciativas de bienestar (Ramírez et al., 2024).

Estudios previos, realizadas por Reyes et al., (2020) y Martínez et al., (2021), indican que el ejercicio físico es una herramienta eficaz para mejorar la calidad del sueño, aliviar el dolor osteoarticular y reduce el riesgo de caídas en adultos mayores como también se ha comprobado su capacidad para mejorar la función cognitiva y prevenir enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y demencia. De igual manera Reyes et al., (2020) y

Pinillos et al., (2016), indican la necesidad de programas específicos para adultos mayores que incluyan ejercicios adaptados tanto a sus capacidades físicas y necesidades individuales, esta sugerencia ha sido destacada por diversos autores, debido a que estos programas no solo mejoran la salud física sino también el bienestar emocional y social.

Martínez et al. (2020); Cadore et al. (2019); Izquierdo (2019), coinciden en que los programas de ejercicio físico multicomponente (que combinan fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad) son altamente efectivos para mejorar la fuerza, movilidad, función cognitiva y calidad de vida, siempre considerando las limitaciones y preferencias individuales de cada adulto mayor para incrementar la motivación y asegurar beneficios a largo plazo.

Luger et al. (2016), y la ACSM (2021) recomiendan una prescripción adecuada y supervisada del ejercicio físico, con una planificación que incluya actividad aeróbica regular, fortalecimiento muscular y ejercicios para mejorar el equilibrio y la flexibilidad, para prevenir enfermedades crónicas y promover un envejecimiento activo y saludable. Por lo que Martínez et al. (2018), proponen el método Pilates como una intervención eficaz para prevenir caídas y mejorar la calidad de vida, al mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y conciencia corporal en adultos mayores. De acuerdo con lo descrito se define el siguiente objetivo analizar los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores mediante una revisión bibliográfica para comprender su impacto en la calidad de vida.

Marco teórico

Viladrosa et al. (2017), indican que la práctica de ejercicio físico (EF), es fundamental en la intervención de la fragilidad, debido a que es importante mantener una buena condición física ya que es un elemento clave para protección y perfeccionamiento de la misma. El ejercicio físico es una variedad de prácticas corporales planificadas, estructuradas y repetitivas con el objetivo de promover la salud y el bienestar físico, también se puede decir que aporta beneficios como el fortalecimiento muscular, mejora de la función cardiovascular, en el desarrollo de las habilidades motrices, en la pérdida de grasa y en el bienestar emocional, es decir el EF sirve de gran ayuda ya que abastece oxígeno y nutrientes a los tejidos ayudando a mejorar la eficiencia del sistema circulatorio, porque cuando la salud del corazón y los pulmones están mejor, se traduce en mayor energía para realizar las actividades diarias.

Los ejercicios de pilates, están diseñados para mejorar la coordinación y equilibrio, dado que son beneficiosos para las personas mayores que buscan la manera de prevenir caídas, al realizar movimientos de forma consciente y controlada, los participantes incrementan su percepción corporal (Thompson, 2019). Es por esto que se proponen como medio de solución el método Pilates, con sus beneficios para la fuerza, la flexibilidad y la conciencia corporal, ya que emerge como una intervención eficaz para prevenir caídas, así como también ayudando a mejorar su confianza y calidad de vida en esta etapa.

Las personas mayores pueden hacer ejercicio físico como actividades físicas recreativas o de ocio, o también realizar tareas, labores, quehaceres, ocupaciones, responsabilidades y diferentes funciones. En cuanto a este tema, es importante destacar que tanto las recomendaciones de la OMS junto con otras organizaciones como la Asociación Europea de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular, están basadas en la evidencia de que el ejercicio físico es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y complejas, de igual manera es importante resaltar que esta se debe efectuar bajo la supervisión de un profesional experto en ejercicio físico y salud (Darraz et al., 2021).

El EF es una intervención terapéutica de gran importancia en los adultos mayores con sobrepeso, es un factor clave para mejorar la funcionalidad ya que, al practicar ejercicio, pueden mejorar su condición física en general, reducir el porcentaje de grasa corporal, ganar volumen muscular y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas por lo que se recomienda una pérdida de peso del 10% para obtener beneficios significativos en su salud (Burgos et al.,

2017). Por lo que, se debe tener en cuenta que es fundamental que los programas de ejercicio físico sean diseñados de manera personalizada y progresiva, considerando las capacidades, problemas y limitaciones individuales de cada adulto mayor, para así garantizar un resultado significativo y beneficioso a largo plazo.

Santos (2022) indica que la relación entre el ejercicio físico y la calidad del sueño en adultos mayores es un tema de creciente interés científico. Estudios recientes sugieren que la práctica regular de ejercicio físico puede mejorar significativamente los patrones de sueño y reducir los trastornos asociados al envejecimiento, estos hallazgos abren nuevas perspectivas para el desarrollo de intervenciones terapéuticas basadas en el ejercicio, con el objetivo de promover un envejecimiento saludable.

Es fundamental fomentar un envejecimiento activo y saludable, por lo tanto, es crucial recordar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó el término de envejeciendo activo a finales del Siglo XX con la finalidad de reconocer una serie de factores y ámbitos que influyen en el desarrollo óptimo del bienestar físico, social y mental. Esto no solo permite a las personas alcanzar su máximo potencial a lo largo de su vida, sino que también facilita su participación continua y valiosa en la sociedad ya que esto ayudaría a mantener su motivación (Reyes et al., 2020).

A pesar de los esfuerzos en el desarrollo de medicamentos para combatir el deterioro cognitivo, los resultados obtenidos hasta ahora son modestos. Ante esta situación, la comunidad científica ha puesto su mirada en el ejercicio físico como un recurso terapéutico con un potencial significativo para mejorar las capacidades cognitivas (Silva y Mayan, 2016). En otras palabras, los beneficios del ejercicio físico se extienden más allá de las funciones mentales, debido a que también generan un gran impacto significativo que afecta tanto el bienestar físico como emocional, del mismo modo se ha evidenciado que realizar ejercicio físico regular, contribuye en la mejora del estado de ánimo dado que, ayuda a aliviar el estrés y promover el bienestar general, factores que a su vez pueden influir positivamente en la salud cognitiva.

En el caso de los adultos mayores los programas de ejercicio físico multicomponente resultan sumamente beneficiosos, puesto que contribuyen a mejorar sus capacidades motoras, dado que estos programas contribuyen a prevenir caídas y fracturas, lo cual resulta esencial para preservar la independencia y autonomía. Asimismo, la práctica habitual de ejercicio puede postergar el deterioro de las funciones cognitivas y mejorar integralmente su bienestar (Martínez et al., 2020).

Cadore et al. (2019), añaden “que para que un programa de ejercicio físico se considere como multicomponente, este debe, además de combinar trabajo de fuerza, resistencia y equilibrio, aumentar de forma gradual en cuanto a volumen, intensidad y complejidad de sus ejercicios” (p.4), es decir que los programas multicomponentes han demostrado ser altamente efectivos para mejorar la fuerza, la movilidad, la función cognitiva y la calidad de vida en general de los adultos mayores.

Böhm et al. (2022), indica que para una “prescripción adecuada del ejercicio físico en adultos mayores es fundamental considerar las limitaciones físicas y cognitivas, el nivel de condición física y el historial médico de cada individuo” (p.6). Todo esto debido a que cada adulto mayor es diferente por lo que se requiere un plan de ejercicio único, no solo hay que tener en cuenta sus capacidades físicas y mentales, sino también sus gustos y preferencias personales por lo cual se debe tomar en cuenta programa de ejercicio adaptado a cada individuo ya que esto ayudará a incrementar su motivación y, en consecuencia, los beneficios para su salud.

De igual manera Luger et al. (2016), mencionan que una prescripción apropiada de ejercicios más un plan de entrenamiento detallado de un programa de EF, que incluyan una variedad de componentes como fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, es primordial para la salud de los adultos mayores, como también una supervisión adecuada por parte de un profesional quien ayudará a garantizar que el entrenamiento sea seguro y efectivo.

El envejecimiento activo es imprescindible para una vida plena, por esta razón, la American College of Sports Medicine [ACSM] (2021), recomienda a los adultos mayores realizar actividad aeróbica de forma regular, como mínimo 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado (como caminar a paso ligero) o 75 minutos de actividad vigorosa (como correr), como también es importante incluir ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad y estiramiento, para quienes aspiran mejorar su bienestar general y prevenir enfermedades, por lo que se sugiere incrementar la cantidad y nivel de esfuerzo de cada ejercicio.

Metodología

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, desarrollado a través de una revisión bibliográfica. Para la recopilación de información, se consultaron diversas bases de datos digitales en español e inglés, tales como Google Académico, Dialnet, Redalyc, Scielo, Science y Scopus. Se realizó un análisis exhaustivo de la literatura publicada en los últimos diez años, utilizando palabras clave como: “*ejercicio físico*”, “*salud mental*”, “*adulto mayor*”, “*beneficios físicos*” y “*beneficios psicológicos*”. El objetivo fue actualizar y profundizar los conocimientos existentes, a fin de aportar datos actuales y pertinentes sobre la relación entre el ejercicio físico y sus beneficios en la población adulta mayor. Criterios de inclusión: Artículos científicos publicados en español e inglés, tesis de grado o posgrado relacionadas con el tema de estudio, publicaciones realizadas dentro de los últimos diez años (2015–2025) y estudios que aborden los efectos del ejercicio físico en el ámbito físico, psicológico o social de los adultos mayores. Criterios de exclusión: Publicaciones anteriores al año 2015, documentos que no se relacionen con las variables principales del estudio (ejercicio físico, salud mental y población adulta mayor), artículos o fuentes no académicas sin respaldo científico, y estudios duplicados o sin acceso completo al texto.

RESULTADOS

Tabla 1.

Beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores: revisión bibliográfica

Autor	Método, Instrumento y Muestra	Intervención	Beneficios físicos	Beneficios psicológicos
Viladrosa et al., (2017).	-Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados (ECA) -Escala PEDro - 1.130 sujetos	Programas de ejercicio físico, principalmente entrenamiento multicomponente. Duración y frecuencia variable según estudio.	-Mejora de la condición física -Aumento del VO2 pico -Mejoras en la capacidad funcional	-Mejoría en el estado de ánimo
Hernández et al., (2019).	-Estudio descriptivo analítico, diseño comparativo transversal -1) Cuestionario para evaluar qué tan independiente y seguro se siente una persona al hacer ejercicio al aire libre 2) Adaptación de la Escala de Apoyo Social para el ejercicio	-Se evaluó la percepción de autonomía y el apoyo social para el ejercicio en espacios abiertos	-Ayuda en la recuperación temprana de una hospitalización.	-Autonomía para el desempeño de roles sociales -Mantenerse independientes

	-120 mujeres mayores de 60 años.			
Izquierdo, (2019).	-Programa de ejercicio físico multicomponente -Batería reducida para valoración del rendimiento físico (SPPB), test de velocidad de marcha, test de levantarse y caminar -24 personas entre 91 y 96 años.	Programas multicomponentes: fuerza, resistencia, equilibrio y marcha. Ejercicios adaptados según nivel funcional.	-Mejora la fuerza -Equilibrio -Capacidad funcional y autonomía -Potencia y masa muscular -Aumento de velocidad al caminar -Reducción de caídas	-Mejora del estado cognitivo -Fomento del bienestar emocional -Retraso del deterioro cognitivo y la depresión
Concha et al., (2020).	-Estudio pre experimental, longitudinal -Escala de fenotipo propuesta por Fried, Cuestionario World Health Organization Quality of Life – Older Adults (WHOQoL-OLD) -28 adultos (17 M y 11 H) entre 65-80 años.	-Programa de entrenamiento físico multicomponente basado en Vivifrail. - 6 semanas, 2 sesiones/semana, 90 minutos/sesión.	-Mejora significativa en el índice de fragilidad.	-Participación social e Intimidad -Calidad de vida global

Martínez et al., (2020).	<p>-Estudio descriptivo con metodología cuantitativa</p> <p>-Se utilizaron cuestionarios y entrevistas</p> <p>-20 adultos mayores entre 60 y 70 años.</p>	<p>-Programa regular de actividad y ejercicio físico en la comunidad, ejercicios cardiovasculares, de fuerza, flexibilidad, recreativos y sociales.</p>	<p>-Reducción de los cambios fisiológicos y funcionales.</p> <p>-Mejora tiempo de reacción, autonomía, el control personal, calidad del sueño, la salud ósea y funcional</p> <p>-Fortalecimiento de la actividad intelectual y la viveza mental.</p> <p>-Disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares.</p> <p>-Previene la osteoporosis y el riesgo de fracturas.</p>	<p>-Mejora del estado de ánimo, actitud y la autoestima.</p> <p>-Bienestar e integración social.</p> <p>-Reforzamiento del equilibrio psicoafectivo.</p> <p>-Mejora de las interacciones sociales e interculturales.</p>
Ángeles et al., (2021).	<p>-Estudio cuasi experimental, prospectivo, longitudinal, descriptivo.</p> <p>-Escala de WHOQOL- BREF</p> <p>-Adultos Mayores entre 60 y 80 años.</p>	<p>-Programa de Pilates de 12 semanas, 3 sesiones por semana, 50 minutos cada sesión.</p>	<p>- Salud física</p> <p>- Relaciones sociales</p>	<p>-Mejorar variables psicológicas</p> <p>-Aspectos psicológicos</p>

González et al., (2021).	<ul style="list-style-type: none"> -Metodología Vivifrail -Programa de ejercicio físico multi componente «Actívate». -49 personas mayores de 60 años 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenamiento de fuerza, resistencia, equilibrio y marcha -Duración y frecuencia no especificadas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reducción de presión arterial y umbral del dolor -Mejora del sueño -Aumento de velocidad de la marcha -Mejora la funcionalidad física. 	<ul style="list-style-type: none"> -Bienestar emocional -Desarrollo personal -Autodeterminación -Inclusión social -Calidad de vida -Reducción de depresión/ansiedad
Martínez et al., (2021).	<ul style="list-style-type: none"> -Cuantitativo y diseño cuasiexperimental -Senior Fitness Test (SFT) y Test de Rosenberg -70 personas, 65 mujeres y 5 hombres. 	<ul style="list-style-type: none"> -Programa de ejercicio físico multicomponente durante 8 meses, 2 sesiones semanales de 1 hora. 	<ul style="list-style-type: none"> -Agilidad -Equilibrio dinámico -Capacidad cardiorrespiratoria -Fuerza -Flexibilidad -Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora la autoestima -La ansiedad -La depresión
Pérez y López, (2023).	<ul style="list-style-type: none"> -Estudio experimental -Pruebas estadísticas: Distribución de frecuencias, Media aritmética, Desviación Estándar, Prueba de hipótesis de diferencias de medias (T de Student 	<ul style="list-style-type: none"> Programa de ejercicios físicos-recreativos durante 3 meses, con clases 3 veces por semana y actividades recreativas los fines de semana. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora en la capacidad aeróbica (Vo2 Max) -Motricidad -Recuperación cardiaca -Mejoramiento de capacidades coordinativas y condicionales 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora la coordinación -Flexibilidad -Movilidad articular -Concentración de la atención -Relajación -Equilibrio psicológico.

	-50 adultos mayores de sexo femenino entre edades de 60 a 70 años.			
Vega et al., (2024).	-Revisión sistemática según PRISMA -Mediante la escala PEDro. -Personas mayores de 60 años	-Programas de ejercicio físico estructurado: aeróbico, de fuerza y combinado, con diferentes intensidades, frecuencias y duraciones según cada estudio.	-Contribuye a la salud física en general.	-Velocidad de procesamiento -Mejora la atención -Memoria -Concentración -Orientación percepción visuoespacial y visomotora. -Beneficiosa para la cognición
Couto et al., (2024).	-Estudio piloto aleatorizado, con un grupo experimental (MIND&GAIT) -Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) -Adultos mayores (19 mujeres, 16 hombres)	-Programa MIND&GAIT: 12 semanas, 2 sesiones semanales de 30-45 minutos, guiadas por técnico. Intensidad controlada con escala Borg CR-10.	-Mejora de la movilidad -Fuerza -Equilibrio -Coordinación -Prevención de caídas -Aumento de energía y resistencia física.	-Reducción de ansiedad, depresión y aislamiento social -Interacción social -Bienestar emocional -Estilo de vida activo y saludable

Ekegren et al., (2024).	<ul style="list-style-type: none"> -Cuasiexperimental pre-post -Cuestionario EQ-5D-3L para medir calidad de vida -3511 adultos mayores entre \geq y 65 años. 	<ul style="list-style-type: none"> -12 semanas, 1 clase grupal semanal de 1 hora, intensidad baja a moderada, dirigida por profesionales acreditados (científicos del ejercicio/fisiólogos). 	<ul style="list-style-type: none"> -Movilidad -Fuerza -Capacidad funcional 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora su autoestima y confianza -Calidad de vida y salud -Reducción en ansiedad/depresión -Bienestar general.
Rivadeneira et al., (2024).	<ul style="list-style-type: none"> -Este estudio es descriptivo, basado en un enfoque cuantitativo con un corte longitudinal. -Test de BERG que consta de 14 ítems -30 personas (17 mujeres y 13 hombres). 	<ul style="list-style-type: none"> Programa de ejercicios de flexibilidad basados en el método Pilates. 	<ul style="list-style-type: none"> -Equilibrio -Autonomía -Flexibilidad -Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> -Contribuye en el equilibrio mental y emocional -Mejora la conciencia corporal -Alivia dolores musculares -Reduce el riesgo de caídas -Previene el deterioro de las capacidades físicas
Padrón et al., (2024).	<ul style="list-style-type: none"> -Metodología cuantitativa y cualitativa -Hojas de registro, métodos de análisis y síntesis, análisis 	<ul style="list-style-type: none"> -Programa de ejercicios físicos adaptados a las necesidades de salud identificadas y problemas 	<ul style="list-style-type: none"> -Aumento de la capacidad respiratoria -Mejora de la oxigenación de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora del estado de ánimo -Reducción de la depresión

	documental, entrevistas y médicos de los adultos mayores. -252 personas de la tercera edad		-Prevención de obesidad -Mejora en la capacidad funcional de la rutina diaria -Incremento de la perdurabilidad y mantenimiento para un cuerpo ágil y flexible.	-Aumento de la satisfacción personal -Reducción del estrés -Mejora de la autoestima y autosuficiencia ante pares iguales.
Chavarro et al., (2025).	-Estudio cuasiexperimental -Instrumento "Senior-Fitness Test" y la escala T-WHO5 -450 adultos mayores de 60 años con capacidad cognitiva preservada.	-Tres tipos de intervención: -Baile (enfoque recreativo y social) -Ejercicios coordinativos -Programa multimodal	-Mejora en capacidades físicas -Flexibilidad -Equilibrio -Fuerza muscular -Mejora la aptitud física	-Índice de bienestar (T-WHO5) -Promueve la salud mental

Análisis de resultados

La tabla 1 resume evidencia científica de los últimos 10 años sobre los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico en adultos mayores, la cual contiene información recopilada de 25 investigaciones, 13 de intervención y 12 de revisión bibliográfica, en donde los resultados demostraron por lo que los estudios referenciados emplean distintos programas y modalidades de ejercicio (pilates, programas multicomponente, ejercicio aeróbico y de fuerza), realizados en contextos comunitarios e institucionalizados. El ejercicio físico en el adulto mayor ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar y salud integral, tanto como en aspectos físicos y psicológicos por lo que diversos estudios evidencian que programas multicomponentes, que incluyen fuerza, resistencia, equilibrio y marcha, contribuyen significativamente disminuir el riesgo de caídas, fortalecer la fuerza muscular y potenciar su autonomía en las actividades diarias. Además, estas intervenciones favorecen el desarrollo de la capacidad funcional y disminuyen el deterioro cognitivo, lo que se traduce en un envejecimiento más saludable y activo.

La tabla 1 recoge estudios de múltiples autores provenientes de diferentes países y contextos, lo que aporta riqueza y diversidad a la revisión. Sin embargo, la mayoría de los artículos provienen de revistas iberoamericanas y españolas, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otras culturas o sistemas de salud. Se observa una adecuada combinación entre autores con experiencia en el área geriátrica, de la salud y del ejercicio físico.

Asimismo, la práctica regular de ejercicio al aire libre y la participación en actividades recreativas como el baile ayuda a fortalecer el apoyo social y a reducir sentimientos de soledad, fomentando la autoestima y el bienestar emocional. Programas específicos basados en metodologías como Vivifrail han logrado reducir la incidencia de presión arterial elevada, mejorar el sueño y aumentar la velocidad de caminata, aspectos que influyen directamente en la capacidad funcional y la calidad de vida de los adultos mayores. Por lo que diversos estudios indican que la práctica de ejercicio estructurado, adaptado y sostenido en el tiempo, es primordial para preservar el bienestar físico y mental durante la vejez.

DISCUSIÓN

El análisis de los estudios presentados en la tabla 1 muestra la diversidad de métodos y enfoques utilizados para evaluar los beneficios del ejercicio físico en personas mayores, tanto en aspectos físicos como psicológicos. Se observa una predominancia de programas multicomponentes que integran programas de acondicionamiento físico integral, diseñados según las capacidades y requerimientos de los participantes, tal como reflejan las investigaciones de (Concha et al., 2020; González et al., 2021; Izquierdo, 2019; Martínez et al., 2021). Estos programas, valorados por medio de herramientas como la batería SPPB, el Senior Fitness Test y diversas escalas de calidad de vida, han evidenciado avances significativos en aptitud física, fuerza muscular, funcionalidad, equilibrio y prevención de caídas, incluso en los adultos mayores con alta fragilidad.

De igual manera diversos estudios, como el de Martínez et al. (2020), resaltan que el EF reduce cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, mejorando el tiempo de reacción, la fortaleza ósea y en la precaución de enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, Ángeles et al. (2021), y Rivadeneira et al. (2024), señalan que programas de Pilates y ejercicios de flexibilidad demuestran beneficios en la movilidad, la coordinación y la prevención del deterioro físico, aspectos claves para mantener la autonomía. Además, revisiones sistemáticas de Vega et al. (2024), como estudios experimentales recientes de Pérez y López (2023), y Couto et al. (2024), coinciden en que el ejercicio físico planificado mejora la salud integral, aumentando la movilidad, la fuerza, la capacidad funcional y la durabilidad.

En cuanto a los beneficios psicológicos han sido relevantes debido a que disminuye síntomas depresivos y de ansiedad, asimismo mejora la autoestima y su bienestar general, estudios de Vega et al. (2024), reportan mejoras en funciones cognitivas lo que es importante en el entorno del envejecimiento. Sin embargo, la magnitud de estos beneficios puede depender del tipo de intervención y de las características de la muestra, las cuales han sido evaluadas con herramientas como el Inventario de Depresión de Beck, la escala WHOQOL-BREF y el índice T-WHO5. Couto et al. (2024), y González et al. (2021), destacan el valor de la interacción social y el crecimiento personal que se obtiene al participar en actividades grupales, mientras que Chavarro et al. (2025), y Martínez et al. (2020), subrayan los efectos positivos en la integración social y el equilibrio psicoafectivo de los participantes.

En relación a los tipos de intervención, están los programas de ejercicio físico multicomponente que combinan fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, han demostrado

ser los más efectivos para mejorar la fuerza, la movilidad y la función cognitiva, según Cadore et al. (2019); Izquierdo (2019); y Martínez et al. (2020). Estos autores coinciden en la necesidad de adaptar los programas a las capacidades y preferencias individuales para maximizar la motivación y la adherencia a largo plazo.

La prescripción del ejercicio debe ser personalizada y supervisada, tal como recomiendan Luger et al. (2016), y la American College of Sports Medicine (ACSM, 2021), quienes sugieren un mínimo de 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, complementada con ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Además, intervenciones específicas como el método Pilates han mostrado eficacia para prevenir caídas y mejorar la conciencia corporal, según Martínez et al. (2018) y Thompson (2019).

Sin embargo, persisten desafíos en la implementación de programas de ejercicio en adultos mayores, como la desmotivación, las limitaciones físicas y la falta de acceso a recursos adecuados. Por ello, autores como Darraz et al. (2021) y Burgos et al. (2017) insisten en la importancia de diseñar intervenciones individualizadas y progresivas, considerando el historial médico y las preferencias de cada persona.

La presente discusión sintetiza los principales hallazgos del artículo considerando las perspectivas de los autores citados, en el cual se analizó los beneficios del ejercicio físico en adultos mayores, desafíos y recomendaciones, para la práctica profesional y la investigación futura. Los estudios revisados destacan que las mejoras físicas derivadas del ejercicio físico, como el fortalecimiento cardiovascular y el aumento de la resistencia, están estrechamente vinculadas con beneficios psicológicos, lo que favorece un envejecimiento activo y satisfactorio. La evidencia científica indica que las intervenciones de ejercicios multicomponente deben adaptarse a las habilidades individuales de las personas mayores para optimizar sus resultados, debido a que la terapia física combinada con aspectos psicoemocionales ayuda a potenciar la autoconfianza y reducir la ansiedad, estos aspectos son fundamentales para conservar la autonomía y la calidad de vida. En resumen, los programas de ejercicios planificados y estructurados son esenciales para disminuir la incidencia de enfermedades y promover el bienestar físico y psicológico en los adultos mayores.

Conclusiones

Los diferentes análisis demuestran que el ejercicio físico ofrece beneficios significativos en el ámbito físico como psicológico en la población de adultos mayores por lo cual, diversos estudios indican que programas de entrenamiento multicomponente, adaptados a las capacidades individuales, mejoran la fuerza, el equilibrio, la capacidad funcional y la autonomía. Al mismo tiempo, estos programas contribuyen a reducir síntomas de depresión y ansiedad, promoviendo mayor bienestar general en esta población vulnerable, debido a la integración de actividades moderadas y sostenidas en el tiempo resulta esencial para lograr resultados positivos y duraderos.

Por otra parte, los estudios muestran que la percepción de autonomía y el bienestar social juegan un papel esencial en la unión de las rutinas de ejercicio, además la evaluación de la capacidad funcional mediante diferentes instrumentos permite diseñar programas más efectivos y adaptados a las necesidades de cada adulto mayor, favoreciendo su recuperación y mantenimiento de la independencia. La evidencia sostiene que el ejercicio regular debe formar parte de las estrategias de atención en salud, promoviendo un envejecimiento con éxito y contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas y discapacidades.

Finalmente, las distintas metodologías y enfoques utilizados en los estudios resaltan la diversidad de opciones para fomentar la participación en ejercicios físicos. La revisión bibliográfica evidencia que tanto programas en espacios abiertos como en ambientes controlados pueden ser efectivos, siempre y cuando los programas de ejercicio sean adaptados a las necesidades y capacidades individuales de los adultos mayores como también bajo la supervisión adecuada, debido a que es fundamental para maximizar sus beneficios. Aunque estos resultados refuerzan la relevancia de promover el ejercicio físico en la vejez, aún quedan desafíos para incrementar la adherencia, además es necesario seguir investigando estrategias innovadoras y motivadoras que puedan potenciar estos beneficios en diferentes contextos sociales y culturales.

Referencias bibliográficas

- American College of Sports Medicine (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9294908>
- Ángeles, M. A. V., Jiménez, J. M., & Juan, F. R. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (40), 47-52.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7698161.pdf>
- BÖHM, M.; SCHUMACHER, H.; WERNER, C.; TEO, K.K.;LONN, E.M.; MAHFOUD, F.; SPEER, T.; MANCIA, G.; REDON, J.; SCHMIEDER, R.E.; SLIWA, K.; MARX, N.; WEBER, N.; LAUFS, U.; WILLIAMS, B.; YUSUF, S.; MANN, J.F.E. 2022. Association between exercise frequency with renal and cardiovascular outcomes in diabetic and non-diabetic individuals at high cardiovascular risk. Cardiovascular Diabetology. 21(1):12. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2411>
- Burgos, C., Henríquez-Olguín, C., Ramírez-Campillo, R., Mahecha Matsudo, S., & Cerda-Kohler, H. (2017). ¿Puede el ejercicio físico per se disminuir el peso corporal en sujetos con sobrepeso/obesidad? Revista médica de Chile, 145(6), 765-774.
<http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000600765>
- Cadore, E. L., Asteasu, M. L. S., & Izquierdo, M. (2019). Multicomponent exercise and the hallmarks of frailty: Considerations on cognitive impairment and acute hospitalization. Experimental Gerontology, 122, 10-14. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2019.04.007>
- Chavarro, J. G., Bermeo, R. N. Z., Padilla, I. C. R., & Gaviria, M. L. G. (2025). Ejercicio físico y envejecimiento saludable: impacto sobre el bienestar general y la aptitud física en adultos mayores. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (65), 445-457. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10002772>
- Concha-Cisternas, Y., Contreras-Reyes, S., Monjes, B., Recabal, B., & Guzmán-Muñoz, E. (2020). Efectos de un programa multicomponente sobre la fragilidad y calidad de vida de adultos mayores institucionalizados. Revista Cubana de Medicina Militar, 49(4).
<https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/758>

- Couto, N., Silva, A., Duarte, F., Cid, L., Bento, T., Santos-Rocha, R., ... & Vitorino, A. (2024). Effects of the MIND&GAIT physical exercise programme on depressive symptoms in institutionalised frail older adult: A Pilot Study. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 109-115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9294908>
- Darraz, S. B., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 56(3), 136-143. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- Ekegren, C. L., Brusco, N. K., Ayton, D., Skouteris, H., & Soh, S. E. (2024). The Exercise Right for Active Ageing study: A pre-post evaluation of health-related quality of life and cost-utility in older Australians following a 12-week exercise programme. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(9), 640-645. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.06.003>
- González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). Physical exercise impact on variables related to emotional and functional well-being in older adults. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 56(3), 136-143. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- Hernández-Cortés, P. L., Enríquez-Reyna, M. C., Leiva-Caro, J. A., & Ceballos-Gurrola, O. (2019). Apoyo social y autonomía para el ejercicio en espacios abiertos. Medición en adultas mayores de la comunidad.: Factores de riesgo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 19(3), 243-253. <https://doi.org/10.6018/cpd.358581>
- Izquierdo, M. (2019). Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo. *Nutrición hospitalaria*, 36. <https://core.ac.uk/download/pdf/287656984.pdf>
- Luger, E., Dorner, T. E., Haider, S., Kapan, A., Lackinger, C., & Schindler, K. (2016). Effects of a home-based and volunteer-administered physical training, nutritional, and social support program on malnutrition and frailty in older persons: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(7), 671-e9. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.04.018>

- Martínez, E. P., Echenique, M. C., Sandoval, P. G. G., Alarcón, Y. M., & Alvares, Y. S. (2020). Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales (RCCS)*, (10), 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9033461>
- Martínez, M. Á. A., Montero, P. J. R., & Rodríguez, E. M. A. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 1024-1028. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8029540>
- Martínez Pérez, T., González Aragón, C., Castellón León, G., & González Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?. *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569>
- Padrón Gómez, A. G., González Padrón, Á., Cárdenas Armas, D., Bermúdez Reinoso, P., & Alemán Hernández, F. (2024). El ejercicio físico en el adulto mayor. Camino a una longevidad saludable en la comunidad. *Medicentro Electrónica*, 28. <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3455>
- 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://doi.org/10.62452/drzgx698>
- Pinillos, M. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(63), 537-559. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310009.pdf>
- Ramírez, Y. V. P., Calvo, M. M., & Patón, R. N. (2024). Efectos de programas de ejercicio físico en la composición corporal, condición física y calidad de vida de personas mayores con sobrepeso u obesidad: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 47-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9452622>
- Reyes, P. M., Gutiérrez, C. M., Mena, R. P., & Torres, S. J. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. Revisión de la literatura. *Revista española de Geriátría y Gerontología*, 55(1), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.07.003>

- Rivadeneira Arregui, J. G., Romero Rodríguez, M. G., Sánchez Gadway, A. E., & Caicedo Cobo, P. F. (2024). Método Pilates para mejorar el equilibrio en los adultos mayores. *Ciencia y Deporte*, 9(1), 1-15. <http://search.rads-doi.org/project/13546/object/198085>
- Santos, Mariana Acosta. "Investigación sobre la efectividad del ejercicio en la mejora de la calidad de sueño en adultos mayores." *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano* 3.2 (2022): 64-79. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v3i2.35>
- Silva Piñeiro, R., & Mayán Santos, J. M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 24-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2212>.
- Thompson, C. (2019). Pilates exercise for improvement of balance in older adults. *Journal of geriatric physical therapy*. 42(1), 49-55. <http://search.rads-doi.org/project/13546/object/198085>
- Vega, E. C., Guerra, C. I., Sepúlveda, L. S., Sandoval, N. G., Chiarleoni, N. R., Sánchez, V. M., ... & Romero, N. P. (2024). Effects of aerobic, strength, and combined exercise on cognitive functions in older adults: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 1341-1355. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9721976>
- Viladrosa, M., Casanova, C., Ghiorghies, A. C., & Jürschik, P. (2017). El ejercicio físico y su efectividad sobre la condición física en personas mayores frágiles. Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados. *Revista española de geriatría y gerontología*, 52(6), 332-341. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.05.009>



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Nataly Lizbeth Pesántez Pérez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106826746**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico 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, **09 de julio de 2025**

F: 

Nataly Lizbeth Pesántez Pérez

C.I. **0106826746**