



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 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO
MAYOR: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

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

AUTOR: MATIAS SEBASTIAN BRAVO DELGADO

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 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO
MAYOR: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

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

AUTOR: MATIAS SEBASTIAN BRAVO DELGADO

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVONAVARRO, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Matías Sebastián Bravo Delgado portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106412885**. Declaro ser el autor de la obra: "**Beneficios de la actividad física en el adulto mayor: una 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, **17 de febrero de 2025**



F:

Matías Sebastián Bravo Delgado

C.I. 0106412885

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO

Lcdo. 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 de la actividad física en el adulto mayor: una revisión bibliográfica**", realizado por: Matías Sebastián Bravo Delgado, con documentos de identidad: 0106412885, 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, 02 de diciembre de 2024



LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Dedicatoria

A lo largo de estos cuatro años de carrera, he tenido la fortuna de contar con guías excepcionales, no solo profesores, sino también mentores y referentes. A cada uno de ellos, les agradezco profundamente por su enseñanza, paciencia y dedicación, que me han impulsado a crecer académica y personalmente. A mis padres, mi más sincero agradecimiento. Su amor incondicional, apoyo constante y confianza en mí han sido mi mayor fortaleza. Gracias por ser mi refugio y motivación en cada desafío; este logro también es suyo.

A mis amigos, compañeros, familiares y a quienes con palabras de aliento o gestos de apoyo me impulsaron a seguir adelante, gracias por creer en mí. A SR, quien siempre fue un pilar fundamental en este camino, agradezco cada gesto de apoyo y motivación, siempre valoraré su impacto en este logro. Este trabajo es el reflejo de esfuerzo, sacrificio y el respaldo de personas maravillosas. A todos ustedes, ¡gracias de corazón

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor: una revisión bibliográfica

Matías Sebastián Bravo Delgado, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, matiasbravo.85@est.ucacue.edu.ec

Resumen

Los beneficios de la actividad física en adultos mayores mediante una revisión bibliográfica, destacando su impacto en la prevención de enfermedades crónicas, el fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio y el bienestar emocional. La metodología utilizada incluyó una revisión bibliográfica de artículos publicados en los últimos cinco años, seleccionados de bases de datos como Scopus, Redalyc, Scielo y Google Académico. Los términos de búsqueda incluyeron “actividad física”, “adulto mayor” y “beneficios”, en español e inglés. Se aplicaron criterios de inclusión que priorizaron estudios recientes y relevantes. Los resultados más destacados muestran que la actividad física mejora la fuerza muscular, la flexibilidad, la salud cardiovascular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Además, contribuye a disminuir síntomas de depresión y ansiedad, mejorando el bienestar psicológico y fomentando la independencia funcional, la promoción de la actividad física en los adultos mayores es esencial para un envejecimiento activo y saludable, y requiere estrategias que garanticen accesibilidad y supervisión profesional. Este enfoque puede ayudar a mejorar la calidad de vida de esta población en rápido crecimiento.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, beneficio

Benefits of Physical Activity in Older Adults: A Literature Review

Abstract

This study examines the benefits of physical activity in older adults through a literature review, highlighting its impact on preventing chronic diseases, muscle strengthening, balance improvement, and emotional well-being. The methodology included a literature review of articles published in the last five years, selected from Scopus, Redalyc, SciELO, and Google Scholar databases. The search terms comprised "physical activity," "older adult," "physical benefits," and "psychological benefits" in Spanish and English. Inclusion criteria prioritized recent and relevant studies. The most significant findings reveal that physical activity enhances muscle strength, flexibility, and cardiovascular health while reducing the risk of chronic diseases such as diabetes and hypertension. Additionally, it helps alleviate symptoms of depression and anxiety, improve psychological well-being, and promote functional independence. Encouraging physical activity among older adults is essential for active and healthy aging and requires strategies that ensure accessibility and professional supervision. This approach can improve the quality of life of this rapidly growing population.

Keywords: physical activity, older adult, benefits

Índice de contenido

Dedicatoria.....	IV
Resumen.....	IV
Abstract.....	V
Introducción.....	1
Marco teórico.....	3
Metodología.....	6
Resultados.....	7
Discusión.....	15
Conclusión.....	17
Referencias Bibliográficas.....	18

Introducción

Hoy en la actualidad la falta de ejercicio físico en los adultos mayores (AM) es una problemática creciente, debido a diversos factores como la disminución de la movilidad y la falta de acceso a programas adecuados de actividad física (AF). Sin embargo, varios de estos programas se han encaminado con mayor énfasis a la población de niños y niñas, adolescentes, y adultos jóvenes, por lo que generalmente debido a las creencias divulgadas de que los AM no deberían realizar ejercicios que involucren fuerza, elasticidad, ejercicios aeróbicos u otro tipo de actividad relacionada, por las condiciones propias de su edad, y tener precaución en el caso de que puedan ocasionarse algún tipo de lesión por caídas (Medina et al., 2021).

Este estudio tiene como objetivo analizar los beneficios de la AF en adulto mayor a través de una revisión bibliográfica. Hoy en día las poblaciones globales están envejeciendo a un ritmo sin precedentes, lo que repercute en casi todos los aspectos de la sociedad. Más de mil millones de personas superan los 60 años de edad, y la mayoría de ellas reside en países con ingresos bajos y medios. Muchas de estas personas no cuentan con los recursos esenciales para llevar una vida plena y digna, y enfrentan numerosos obstáculos que les impiden integrarse completamente en la sociedad (OMS, 2020).

Con ello se deduce que el envejecimiento de muchos AM, adoptan estilos de vida más inactivos, lo que contribuye a la pérdida de masa muscular, el deterioro de las articulaciones y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la osteoporosis (Fernández et al., 2017). Además, la falta de ejercicio influye negativamente en la salud mental, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y aislamiento social. Esta problemática se agrava en entornos donde los espacios públicos para la recreación son escasos o poco accesibles, limitando las oportunidades para que los AM se mantengan activas (Vivaldi et al., 2012).

La justificación teórica de este estudio se fundamenta en la necesidad de comprender en profundidad los beneficios de la AF en AM desde una perspectiva científica. La literatura existente proporciona evidencia sobre los efectos positivos de la AF en la salud física y mental de esta población, este estudio busca proporcionar información relevante y aplicable que pueda guiar la formulación de políticas, programas y prácticas dirigidas a promover la AF en AM.

Se espera que este estudio arroje resultados que confirmen y amplíen la comprensión de los beneficios de la AF en AM, esto incluye la identificación de los efectos positivos tanto en la salud física, como la mejora de la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud cardiovascular, así como en la salud mental, la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión.

La AF juega un papel fundamental en todas las personas, especialmente en los AM, según la Organización Mundial de la Salud (2015) señala que, se considera como adulto mayor a todas las personas de entre 65 y 74 años se consideran de edad avanzada; aquellas entre 75 y 90 años, mayores o ancianas; y quienes superan los 90 años, grandes ancianos. Así, a cualquier individuo de 65 años o más se le denominará indistintamente como persona mayor o adulto de la tercera edad (OMS, 2018), por lo que se hablara del tema en este estudio, visto de esta forma la OMS (2022), indica que los niveles de actividad física en el mundo resaltan que más de 1,4 millones de adultos que no alcanzan la suficiente actividad física.

La población mundial está envejeciendo rápidamente en el siglo XXI. Según el informe de las Perspectivas de la Población Mundial (2017), se estimó que había 962 millones de personas mayores de 60 años en ese momento, representando el 13% de la población global, con una proporción de 102 hombres por cada 100 mujeres. Se estima que para el año 2050, la cifra de personas mayores de 65 años se duplicará, alcanzando los 2.100 millones, y para 2100, se triplicará, llegando a los 3.100 millones (ONU, 2018). En el caso de Ecuador, de acuerdo

con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2010), 7 de cada 100 habitantes son adultos mayores, lo que representa alrededor de 985.000 personas de más de 65 años, constituyendo el 6,2% de la población total. Notablemente, el sexo femenino es predominante en esta categoría, con 121 mujeres mayores por cada 100 hombres de la misma edad.

Este estudio tiene como objetivo analizar los beneficios de la actividad física en adultos mayores mediante una revisión bibliográfica, destacando su impacto en la mejora de la calidad de vida. Aborda desafíos del envejecimiento, como la pérdida de masa muscular, movilidad reducida y enfermedades crónicas. Además, investiga los niveles actuales de actividad física y examina los beneficios específicos en la salud física, como la mejora de la fuerza, flexibilidad y salud cardiovascular. Los hallazgos buscan aportar herramientas para diseñar programas efectivos que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

Marco teórico

De acuerdo con la OMS, la AF incluye cualquier tipo de movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que implica un consumo de energía superior al nivel de reposo. Esto incluye todos los desplazamientos realizados hacia o desde un lugar específico, así como las actividades realizadas en el trabajo o durante el tiempo libre. Tanto la AF moderada como la intensa son beneficiosas para la salud (OMS, 2020), dicho de otro modo, la actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal que involucra el funcionamiento de diversos sistemas, como el muscular y el esquelético, y que genera un consumo de energía. Esto engloba una amplia gama de actividades, incluyendo las actividades laborales, juegos, desplazamientos, tareas del hogar y actividades de ocio. En este contexto, la práctica de actividades físicas regulares es fundamental no solo para mantener la salud física, sino también para mejorar el bienestar general (Vernaza et al., 2017).

La AF se puede clasificar en diferentes niveles como leve, moderada y vigorosa, las actividades leves son las que requieran poco gasto energético como lavar platos, dar un paseo relajado, entre otros, dentro de las actividades moderadas se encuentran caminar, subir gradas, se tiene en cuenta que la frecuencia respiratoria y cardiaca se incrementa, pero aún puedes hablar sin experimentar dificultad para respirar. Caminar se destaca como una actividad beneficiosa y accesible (ASCO, 2019), por último, la actividad vigorosa, según Oliveira et al., (2021) define la importancia de promover y prescribir adecuadamente ejercicios físicos de alta intensidad en centros como medida de promoción y prevención de la salud, esta actividad genera un aumento significativo de la frecuencia cardiaca y requiere una mayor demanda de energía como sería correr, nadar, entre otras actividades.

La participación de los AM en actividades físicas conlleva importantes beneficios en el desarrollo de habilidades tanto cognitivas como motrices. Es fundamental, sin embargo, que dichas actividades sean supervisadas por un profesional especializado para garantizar la seguridad de los participantes. Investigaciones recientes han demostrado que las personas de la tercera edad pueden involucrarse en ejercicios físicos de intensidad moderada de manera segura, siempre y cuando hayan cumplido con los controles médicos previos necesarios para asegurar su aptitud física (Jiménez et al., 2013). Esto subraya la importancia de un enfoque profesional y personalizado en la práctica de actividad física para este grupo etario.

Desde este enfoque, la AF no solo desempeña un papel fundamental en la prevención de diversas enfermedades, sino que también contribuye a un envejecimiento activo y saludable. Este tipo de envejecimiento permite a los AM conservar su independencia, seguir siendo productivos y útiles en la sociedad, y mejorar su calidad de vida general. Al mantenerse físicamente activos, pueden disfrutar de un mayor bienestar, beneficiarse a nivel personal y reducir la dependencia de terceros para realizar actividades cotidianas (Musich et al., 2017).

Esta perspectiva refuerza la importancia de la AF como una herramienta clave para un envejecimiento más saludable y autónomo.

Los cuidados y recomendaciones para la AF en AM son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y activo. Según estudios recientes, como el de López-Sánchez et al., (2023), es fundamental que los AM consulten a un especialista en salud antes de iniciar cualquier rutina de actividad física es fundamental, especialmente si se tienen problemas de salud previos. Además, autores como García-Hermoso et al., (2019), señalan que, es fundamental que los adultos mayores elijan actividades físicas que disfruten y que se adapten a sus preferencias y capacidades individuales, lo que aumenta la adherencia y la satisfacción con el ejercicio. Se recomienda que los AM realicen actividades que mejoren la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia, adaptándolas a sus capacidades individuales.

Las consecuencias de la inactividad física en los AM pueden acarrear múltiples secuelas negativas, incluyendo un incremento en el riesgo de caídas, lo cual impacta negativamente su calidad de vida, independencia y autonomía. Esta falta de AF está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (Katzmarzyk et al., 2009), y puede resultar en un aumento de la presión arterial y los niveles de triglicéridos, además de una disminución del colesterol HDL (Wijndaele et al., 2009).

La inactividad física también conduce a una pérdida significativa de la fuerza muscular. La pérdida de masa muscular esquelética, frecuentemente asociada y se considerada un signo distintivo del envejecimiento, es exacerbada por la falta de actividad (Langhammer et al., 2018). La calidad de vida en los AM está estrechamente ligada a los niveles de actividad física continua, y la inactividad se revela como particularmente dañina para la salud en este grupo etario (Rodríguez et al., 2020). Además, la inactividad puede incrementar el riesgo de

enfermedades cardiovasculares, como señala el Ministry of Heart New Zealand (2013), lo que agrava aún más los problemas de salud en los AM. Es crucial promover la actividad física regular para mitigar estos riesgos y mejorar la calidad de vida de los AM.

Metodología

Este estudio se basó en una investigación no experimental con un enfoque cualitativo, utilizando una revisión bibliográfica. Para llevar a cabo esta revisión, se consultaron diversas bases de datos, incluyendo Google Académico, Dialnet, Scielo y Scopus. Se examinaron un número determinado de artículos, seleccionados mediante palabras clave como: "actividad física", "salud", "adulto mayor" y "beneficios de la actividad física".

Para la selección de artículos, se estableció un criterio temporal que abarca los últimos cinco años, desde 2019 hasta el año actual. Esto asegura que la revisión esté basada en la literatura más reciente y relevante. Se aplicaron criterios específicos de inclusión y exclusión durante la búsqueda. Se incluyeron todos los artículos disponibles dentro de estos parámetros incluyendo artículos que estén en idioma español e inglés, excluyendo aquellos que no estaban en inglés o español también los que no sean artículos científicos como tesis y monografías. Este enfoque permitió una búsqueda más precisa y relevante, asegurando que solo se consideraran los artículos e investigaciones que cumplieran con los criterios establecidos.

Además, se priorizaron estudios que ofrecieran datos y análisis detallados sobre la relación entre la AF y la salud en AM. Se analizaron también las metodologías utilizadas en estos estudios para certificar la validez y la confiabilidad de los resultados incluidos en la revisión. Este proceso detallado permitió una comprensión más profunda y holística de los beneficios de la actividad física en el bienestar de las personas mayores, ofreciendo una base firme para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en esta área.

Resultados

Tabla 1

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor

Autor	Método	Intervención	Beneficios a nivel físico	Beneficios a nivel psicológico
Torres et al., 2020	Revisión Bibliográfica, seleccionaron 92 documentos	-	La mejora en flexibilidad, equilibrio, fortaleza y coordinación contribuye en conjunto a una postura corporal más adecuada, ayudando a prevenir caídas y lesiones.	Aumenta la autoconfianza, ralentiza el deterioro cognitivo y facilita una mayor inclusión social, lo cual ayuda a prevenir síntomas depresivos.
Aguilar et al., 2020	Revisión Bibliográfica seleccionaron 129 documentos	-	Contribuye a una mejora calidad de vida, adicionalmente, mantiene el equilibrio emocional y corporal.	Evita el deterioro cognitivo y las enfermedades del corazón, reduce el riesgo de Alzheimer, depresión y ansiedad, además de mejorar la autoconfianza.
Velázquez et al.,	Investigación cuasi experimental, de tipo explicativa, con un enfoque mixto, La población-muestra estuvo constituida por	Test aplicados: Escala de Ashworth, Test de Lázaro, Test de Romberg, Índice de Katz	Las personas mayores incrementaron su tono muscular y estabilidad, demostrando mayor	Mostraron un mejor estado emocional y expresaron gratificación al llevar a cabo las actividades, lo cual

2023	12 adultos mayores de 65 años de edad	Se aplicó una propuesta de ejercicio físico recreativos y ejercicios de fortalecimiento y las repeticiones oscilan entre 10 a 15	autonomía en la realización de sus actividades cotidianas.	favorece su bienestar y calidad de vida.
Aldas et al., 2021	Revisión Bibliográfica: Se eligieron 28 artículos	-	Entre los factores físicos se destacan: la mejora en la flexibilidad, equilibrio, fuerza y coordinación, que en conjunto contribuyen a una postura corporal adecuada, ayudando a prevenir caídas y lesiones.	Dentro de los aspectos físicos, sobresalen la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la coordinación, que en conjunto favorecen una postura correcta y ayudan a prevenir caídas y heridas.
Vargas et al., 2019	Se desarrolló un estudio experimental controlado, en el que se valoró el cambio de la presión arterial (pre y post test)	Ejercicio aeróbico durante 78 sesiones, con una frecuencia de 3 veces por semana, también se registraron indicadores de condición física funcional, como la fuerza y flexibilidad de los miembros superiores e inferiores, la capacidad aeróbica,	El ejercicio aeróbico reduce el riesgo cardiovascular asociado al sobrepeso y la obesidad, mejora el índice de masa corporal (IMC) y la condición física funcional, ayudando a mantener niveles adecuados de capacidad física para realizar las actividades cotidianas.	-

		así como la agilidad y el equilibrio dinámico.		
Farfán et al., 2022	Estudio descriptivo, de corte transversal con enfoque cualitativo y cuantitativo. La población: 60 adultos mayores, 50 mujeres y 10 hombres. Con diagnóstico de diabetes, artrosis, artritis, hipertensión arterial y osteoporosis	Se uso Escala de Tinetti, se aplicó de un programa piloto de envejecimiento activo en el periodo de octubre del 2020 a marzo de 2021	Mejora el equilibrio	-
Darraz, et al., 2021	Este estudio de corte longitudinal dirigido a 49 personas mayores de 60 años	Se utilizó metodología de <i>Vivifrail</i> Se uso un programa con dos sesiones semanales y 60 min de duración.	Mejoras en el nivel funcional, fisiológico y en la calidad de vida de los adultos mayores.	-
Guillem et al., 2021	Estudio cuasiexperimental con 54 adultos mayores de 60 años, utilizando un diseño de un solo grupo con mediciones antes y	El programa de actividad física incluyó 90 sesiones grupales de 45-60 minutos durante 45 semanas, con ejercicios aeróbicos, estiramientos y	Frenaron el deterioro funcional, manteniendo su equilibrio, capacidad de marcha y fuerza en piernas. Mejora en la movilidad. No obstante, una limitación fue la ausencia de un grupo de	Beneficios psicológicos como mayor motivación, mejora del bienestar emocional y aumento de la autoestima.

	después de la intervención.	tonificación muscular progresiva. Se evaluaron la escala de Tinetti, la prueba TUG y el Senior Fitness Test al inicio y al final del programa	control, lo que dificulta asegurar que los cambios se deban únicamente a la intervención	
Tordecilla et al., 2022	Estudio cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional de tipo transversal, realizado con una muestra de 20 adultos mayores, de ambos géneros, de 65 años o más, seleccionados de una población total de 40 individuos.	Se usó el cuestionario IPAQ corto.	La actividad física fortalece el sistema cardiovascular, flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular, evitando sarcopenia y mejora la movilidad. Los ejercicios de fuerza aumentan la masa muscular, mientras que los aeróbicos potencian la función cardíaca y respiratoria.	mejorar el estado emocional y social, fortalece la autoestima, reduciendo el estrés y previene la depresión.
Casamen et al., 2022	Revisión sistemática 27 artículos que cumplieron con los criterios descritos	-	Aumento de la fuerza, mejora resistencia cardiovascular, mayor flexibilidad y control de la presión arterial y diabetes, reduce el dolor y limitaciones causadas por	Mejora el bienestar psicológico y mental, promueven la concentración y la atención, fortalece la autoestima y autoimagen,

			enfermedades como la artritis.	mejora la capacidad cognitiva y el estado de ánimo.
Olivares et al., 2024	Estudio longitudinal con evaluación antes y después de la intervención, en el que participaron 122 personas, divididas en dos grupos: adultos mayores con síndrome metabólico (n=32) y sin síndrome metabólico (n=56)	Se aplicó programa de ejercicio físico combinado de fuerza plus aeróbico de 12 semanas, ejercicio físico combinado, ejercicio aeróbico y fuerza muscular	Efecto positivo en la fuerza dinámica máxima y la potencia muscular al 40, 50, 60, 70 y 80 % de 1RM, en los dos grupos de estudio	-
Trujillo et al., 2020	Estudio descriptivo con una muestra de 223 adultos mayores	Se usó una escala de Autoestima de Coopersmith: Instrumento para evaluar la autovaloración personal. Guía para el estudio del estilo de vida: Manual para examinar los hábitos y	Mejora el estado físico y estabilidad del adulto mayor en ejercicios concretos	Mejora de la calidad de vida. Aumenta autoestima, para un envejecimiento exitoso, en un ambiente alegre y relajado

		comportamientos cotidianos.		
		Escala MGH de calidad de vida en el adulto mayor: Herramienta para medir el bienestar y satisfacción en personas mayores. Programa de 12 sesiones semanales de dos horas.		
Olivé et al., 2021	Estudio cuasiexperimental y longitudinal con enfoque educativo y terapéutico, con el objetivo de reducir la incidencia de caídas en adultos mayores. Muestra 99 personas mayores.	Las sesiones grupales de 45 minutos, durante 12 semanas, incluyeron ejercicios de postura, calistenia, aeróbicos, fortalecimiento muscular con pesas y bicicleta estática, ejercicios de equilibrio y respiratorios, junto con estiramientos y relajación.	Mejora el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular, fortalecimiento de las piernas, ayuda a mantener la densidad ósea.	-
Gutiérrez et al., 2021	Estudio de corte longitudinal. Muestra:	La intervención, se aplicó durante 21 semanas, 3 veces a la	Concluye que un programa de ejercicio que combine fuerza y resistencia aeróbica	-

	adultos 72 años de edad.	semana, se evaluó con el test y la Escala de Yesavage, medidas antropométricas y senior Fitness Test	produce beneficios significativos tanto en aspectos físicos como psicológicos en adultos mayores pluripatológico.	
Avila et al., 2024	Estudio de corte transversal que incluyó 605 adultos mayores	Para determinar la presencia de somnolencia diurna excesiva se usó la escala de somnolencia Epworth	La actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño, lo que reduce la sensación de fatiga y somnolencia durante el día.	Favoreciendo un mayor bienestar general
Meier, Lee 2021	Estudio transversal se examinó. Muestra: 304 adultos mayores, de 65 años	Se aplicó (IMC) Podómetro, la prueba de marcha de 400 m. La velocidad de marcha habitual se midió como parte de la Batería corta de rendimiento físico (SPPB)	Mayores niveles de capacidad cardiorrespiratoria, mayor fuerza en las extremidades superiores e inferiores, una menor inactividad física y una menor incidencia de sarcopenia.	-

Se analizaron 16 artículos siendo 12 de intervención y 4 de revisión bibliográfica, luego del análisis se identificó un patrón recurrente entre los estudios es la mejora significativa en aspectos fisiológicos y funcionales de los AM que participan en programas de AF donde predomina el trabajo aeróbico y de fuerza. Entre los principales beneficios destacan como la mejora o aumento de las capacidades físicas como resistencia, fuerza muscular, equilibrio, coordinación, flexibilidad y movilidad.

Además de los aspectos físicos, varios estudios reportan impactos positivos a nivel psicológico y emocional donde concuerdan algunas variables como la disminución de la ansiedad, depresión y estrés, contribuye al envejecimiento activo al prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, aumento del bienestar social, mejora en las relaciones interpersonales y la calidad de vida con un envejecimiento exitoso.

Discusión

Los beneficios de la AF en el AM son diversos, algunos estudios concuerdan en que la AF mejora la flexibilidad, fuerza y equilibrio, lo cual es esencial para evitar caídas y mejorar la postura corporal en adultos mayores (Torres et al., 2020; Aldas et al., 2021; Tordecilla et al., 2022). En línea con esto, Velázquez et al., (2023) y Vargas et al., (2019) agregan que los ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento incrementan la tonicidad muscular y la independencia funcional, permitiendo a los AM mantener un nivel óptimo para realizar sus actividades diarias. La correlación entre estos estudios subraya la importancia de la AF para reducir el riesgo de accidentes por caídas, una de las principales intranquilidades en esta población.

El estudio de Tordecilla et al., (2022) destaca la prevención de enfermedades cardiovasculares y sarcopenia mediante el fortalecimiento muscular y el mejoramiento de la función cardíaca y respiratoria. Asimismo, Meier y Lee (2021) hallaron que la AF regular disminuye la prevalencia de sarcopenia en adultos mayores, mejorando la aptitud cardiorrespiratoria. Esto demuestra una correlación fuerte entre la AF y la prevención de enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

El trabajo de Guillem et al., (2021) muestra que las 90 sesiones de ejercicios grupales ayudaron a mantener el equilibrio y la fuerza en las piernas de AM. Comparado con los estudios de Darraz et al., (2021) y Vargas et al., (2019), quienes también abordan programas de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento, los resultados son similares al mostrar mejoras en la movilidad y la condición física funcional.

Varios estudios subrayan que la AF tiene un impacto efectivo en la salud mental de los AM, en referencia Torres et al., (2020) y Aguilar et al., (2020) coinciden en que el ejercicio contribuye a elevar la autoestima, mejorar la integración social y prevenir

síntomas de depresión. A su vez, Guillem et al., (2021) y Trujillo et al., (2020) destacan mejoras en el bienestar emocional y en la calidad de vida, atribuyendo a la AF un papel fundamental en la disminución de la depresión y el aumento de la satisfacción general en la vida diaria

Aguilar et al., (2020) argumentan que la AF ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y afecciones como el Alzheimer. Este hallazgo es coherente con el estudio de Casamen et al., (2022), quien menciona mejoras en las habilidades cognitivas como la concentración y la atención. En ambos estudios, se observa que la AF no solo previene el deterioro cognitivo, sino que también contribuye al bienestar psicológico general.

Las investigaciones cuasiexperimentales, como las de Velázquez et al., (2023) y Guillem et al., (2021), proporcionan resultados específicos basados en la evaluación directa de intervenciones físicas. En cambio, revisiones bibliográficas como las de Torres et al., (2020) y Aldas et al., (2021) reúnen evidencia más amplia de varios estudios, aunque la desventaja es que no pueden comprobar directamente los efectos de las intervenciones. No obstante, ambos tipos de estudios concuerdan en que la AF aporta beneficios físicos y psicológicos significativos.

Los estudios longitudinales como el de Gutiérrez et al., (2021) muestran el efecto sostenido de la AF a lo largo del tiempo, lo que permite una visión más profunda del impacto en cuanto a la salud física y emocional. Por otro lado, los estudios transversales, como el de Meier y Lee (2021), tienden a capturar un solo punto en el tiempo, por lo que, aunque proporcionan valiosa información sobre la correlación entre la AF y la salud, no pueden medir el progreso o los cambios a largo plazo.

La revisión de los estudios demuestra que la AF en el AM tiene claros beneficios tanto a nivel físico como psicológico. La mejora las capacidades físicas, están bien

documentadas y son fundamentales para evitar caídas y mantener la independencia. En el ámbito psicológico, el ejercicio se correlaciona con una mejor autoestima, menor prevalencia de depresión y una notable mejora del bienestar general. Los estudios muestran una tendencia sólida hacia la importancia de la AF para promover un envejecimiento saludable, subrayando la necesidad de programas diseñados específicamente para esta población.

Conclusión

En conclusión, el análisis de los estudios resalta que la AF en AM es un factor clave para fomentar un envejecimiento sano y perfeccionar la calidad de vida en esta población. Los beneficios fisiológicos más significativos incluyen una mayor fuerza muscular, resistencia, equilibrio, flexibilidad y movilidad, los cuales son esenciales para prevenir caídas y mantener la independencia funcional. A nivel psicológico, la AF contribuye a la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales. También juega un papel importante en la prevención del deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, promoviendo un bienestar psicológico integral.

Los hallazgos indican que los programas de AF que combinan ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento son altamente beneficiosos y deberían ser implementados como parte de las medidas de salud pública dirigidas a los AM. Sin embargo, para lograr un impacto sostenido, se sugiere que estos programas sean diseñados considerando las necesidades específicas de la población AM, fomentando así un envejecimiento activo, saludable y exitoso.

Referencias Bibliográficas

- Asco. (2019, February). Actividad física: Sugerencias y consejos para sobrevivientes. Retrieved August 7, 2021, from <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/actividad-fisica-sugerencias-y-consejos-para-sobrevivientes>
- 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.
- Aldas-Vargas, C. A., Chara-Plua, N. J., Guerrero-Pluas, P. J., & Flores-Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.
- Avila Ovalle IJ, Arango Arango AC, Cruz Mosquera FE, et al. [Excessive daytime sleepiness in older adults of a municipal physical activity program] *Revista de la Facultad de Ciencias Medicas (Cordoba, Argentina)*. 2024 Mar;81(1):40-52. DOI: 10.31053/1853.0605.v81.n1.41826. PMID: 38537097; PMCID: PMC11110658
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, A y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374
- Casamen, S. M. 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.
- 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.
- Farfán, P. A., & Zambrano, H. B. (2022). Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. *Revista Científica Sinapsis*, 21(1).
- Fernández López, J. A., Fernández Fidalgo, M., & Cieza, A. (2017). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la

Clasificación Internacional del Funcionamiento. Sinapsis.
<https://doi.org/10.37117/s.v21i1.582>

- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49, 1079-1094.
- Gutiérrez, J. P. V., & Quirós, J. F. R. (2021). Efectos de un programa de ejercicio de fuerza y resistencia aeróbica en un adulto mayor pluripatológico: Estudio de caso. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 2.
- Guillem-Saiz, J., Wang, Y., Piedrahita-Valdés, H., Guillem-Saiz, P., & Saiz-Sánchez, C. (2021). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(145), 01-08.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2010). Censo de población y vivienda 2010. Consultado el 26 de junio del 2024. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>
- Jimenes, Y., Núñez, M. y Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, 14 (27), 168-181.
- Katzmarzyk, P., Church, T., Craig, C. & Bouchard, C. (2009). Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 998-1005. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181930355>
- Langhammer, B., Bergland, A. & Rydwick, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, 1-3. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- López Sánchez, J. S. (2023). Cambios en la dieta del adulto mayor durante el confinamiento por COVID-19, 2020 estudio cualitativo.
- Medina-Fernández, I. A., Torres-Obregón, R., Esparza-González, S. C., & Delabra-Salinas, M. M. (2021). Exercises that support the physical functioning in elderly adults with Sarcopenia

Meier NF, Lee DC. Physical activity and sarcopenia in older adults. *Aging Clin Exp Res*. 2020 Sep;32(9):1675-1687. doi: 10.1007/s40520-019-01371-8. Epub 2019 Oct 17. PMID: 31625078.

Ministry of Health New Zealand, (2013). Guidelines on Physical Activity for Older People (aged 65 years and over). Recuperado de <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/guidelines-on-physicalactivity-older-people-jan13-v3.pdf>

Musich, S., Wang, S., Hawkins K. & Greame C. (2017). The Frequency and Health Benefits of Physical Activity for Older Adults. *Population Health Management, Popul Health Management*. 20(3). 199–207. <https://doi.org/10.1089/pop.2016.0071>

Olivé, M. F., Suárez, N. Z., Oliva, Y. S., Carrazana, Y. A. G., Póstigo, O. E., & Rosabal, Y. C. (2021). Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*, 13(1), 34-47.

Olivares, M., & Sinahi, B. (2024). Efectos de un entrenamiento combinado de fuerza plus aeróbico de 12 semanas sobre la fuerza y potencia muscular en adulto mayor con y sin síndrome metabólico.

Organización Mundial de la Salud (OMS,2020). Actividad Física <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physicalactivity>

Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS; 2015. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud (05-10-2022) Actividad física, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2018). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Consultado el 26 de junio del 2024 Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

- OMS. (2020, November 26). Activated fiscal. Retrieved July 30, 2021, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Sánchez-Castillo, S., Cepeda-Quintanar, S., Díaz-Suárez, A., Smith, L., & López-Sánchez, G. F. (2019). Actividad física en personas con EPOC residentes en España: Diferencias según sexo y edad. *Journal of Sport and Health Research*, 11(Supl 1), 59-68.
- Vargas, M. Á., & Rosas, M. E. (2019). Impacto de un programa de actividad física aeróbica en adultos mayores con hipertensión arterial. *Revista Latinoamericana de hipertensión*, 14(2), 142-149.
- Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. y Ledezma, (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, 19(5), 624-630.
- Velásquez, E. A. C., Vera, B. F. Z., Marín, A. E. A., & Chinga+, O. E. M. (2023). Actividades físicas y recreativas para mejorar la tonicidad 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.
- Vicentini de Oliveira, D., Magnani Branco, B. H., Costa de Jesus, M., Sepúlveda-Loyola, W., Gonzáles-Caro, H., Morais Freire, G. L., ... & Nascimento Júnior, J. R. A. D. (2021). Relación entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en adultos mayores. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 60-66.
- Torres, Á. F. R., Gaibor, J. A. G., & Pozo, D. I. L. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.
- Trujillo, D. M., Abreu, B. M. V., Ferro, Y. E., Izquierdo, A. I. V., & Mesa, I. G. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4), 1-10.
- Tordecilla, B. M. P., & Caraballo, O. J. V. (2022). Programa de actividad física y salud para el adulto mayor de Lorica. *GADE: Revista Científica*, 2(4), 78-99.

Wijndaele, K., Duvigneaud, N., Matton, L., Duquet, W., Delecluse, C., Thomis, M., Beunen, G., Lefevre, J. & Philippaerts, R. (2009). Sedentary behaviour, physical activity and a continuous metabolic syndrome risk score in adults. *European Journal Of Clinical Nutrition*. 63(3). 421-429. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602944>



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Matías Sebastián Bravo Delgado portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106412885**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación "**Beneficios de la actividad física en el adulto mayor: una 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, **17 de febrero de 2025**

F: 

Matías Sebastián Bravo Delgado

C.I. 0106412885