

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY: SYSTEMATIC REVIEW

Jimmy Fuertes Paredes*

jrfuertes@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador

RESUMEN

La actividad física es cualquier movimiento que representa un gasto energético, el cual es recompensado mediante los alimentos que se ingiere, a su vez promueve energía para las actividades cotidianas, por ende, en los adultos mayores la AF es fundamental, ya que promueve buenos hábitos alimenticios, mejora su condición física, manteniéndole saludable, ocupado, así mejorando su calidad de vida, donde un individuo tiene sobre su vida, desarrollada en el contexto de la cultura. El objetivo de la investigación es describir la relación entre actividad física y calidad de vida de los adultos mayores, a partir de una revisión documental sistemática. La metodología utilizada es la Prisma con el fin de identificar, analizar y evaluar artículos de investigación sistemática mediante una investigación en bases de datos como: Redalyc, Eric, Dialnet, ResearchGate, Scielo y el buscador Google Académico sobre la actividad física y calidad de vida en adultos mayores. En las primeras búsquedas se encontraron un total de 378 registros, de los cuales, 24 cumplían con las variables de la investigación y el objetivo del estudio. Una buena calidad de vida en los adultos mayores es determinada en gran medida por los niveles de actividad física que realiza habitualmente.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, adulto mayor, envejecimiento.

ABSTRACT

Physical activity is any movement that represents an energy expenditure, which is rewarded by the food that is ingested, in turn promotes energy for daily activities, therefore, in older adults PA is essential, since it promotes good habits food, improves your physical condition, keeping you healthy, busy, thus improving your quality of life, where an individual has over his life, developed in the context of culture. The objective of the research is to describe the relationship between physical activity and quality of life of the elderly, based on a systematic documentary review. The methodology used is Prisma in order to identify, analyze and evaluate systematic research articles through research in databases such as: Redalyc, Eric, Dialnet, ResearchGate, Scielo and the Google Scholar search engine on physical activity and quality of life. in older adults. In the first searches, a total of 378 records were found, of which 24 met the research variables and the objective of the study. A good quality of life in older adults is determined to a large extent by the levels of physical activity that they habitually perform.

Keywords: Physical activity, quality of life, older adult, aging.

INTRODUCCIÓN

La actividad física en los adultos mayores es un estilo de vida saludable muy importante en la sociedad, ya que el ejercicio y el deporte son efectivos en la prevención, tratamiento, rehabilitación de enfermedades y promueven la buena salud. Además, la actividad física de las personas mayores varía según el lugar donde viven, y esto afecta su calidad de vida (Fernández et al., 2017).

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) la actividad física se define como cualquier movimiento y contracción del tejido muscular esquelético producido por el cuerpo, donde el gasto energético aumenta por encima de los niveles de reposo.

Además, se agregan dos categorías, la primera categoría se refiere a actividades que realizan ejercicios de intensidad liviana, tales como: estar de pie, levantar objetos livianos, caminar lento, y la segunda categoría de actividades físicas considera su propósito mejorar las actividades relacionadas con la energía. Para su salud, puede encontrar actividades como saltar la cuerda, bailar, yoga, etc.

Las poblaciones de todo el mundo están envejeciendo más rápido que nunca

y esta transición demográfica afecta a casi todos los aspectos de la sociedad. Hay más de mil millones de personas de 60 años o más, la mayoría de las cuales vive en países de ingresos bajos y medianos. Muchos carecen de acceso incluso a los recursos básicos necesarios para vivir vidas significativas y dignas, y otros enfrentan múltiples barreras para participar plenamente en la sociedad (OMS,2020)

Las personas mayores son vulnerables y necesitan cuidados especiales para mejorar su calidad de vida en general; una actividad dirigida a esto es una actividad física que busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ya que puede afectar su estado mental y las relaciones con sus seres queridos (Sanabria et al., 2021).

Sin embargo, se observaron estilos de vida más sedentarios en las áreas urbanas en comparación con las rurales, lo que se refleja en enfermedades como: diabetes, obesidad e hipertensión arterial, cuya prevalencia varía según el lugar de residencia.

Según Orosa Fraiz, (2003), señala que:

La llamada tercera edad, también conocida como vejez, vejez o adultez

tardía, es tratada en la literatura de forma aislada o como una etapa degenerativa más que como una verdadera etapa adulta, es alrededor de los 60 años y está relacionado con eventos de jubilación. Incluso hoy en día las personas mayores de 80 años hablan de la cuarta edad (p. 42)

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo, 7 de cada 100 ecuatorianos son adultos mayores, lo que corresponde a 985.000 personas mayores de 65 años. Es decir, el 6,2% de la población ecuatoriana se encuentra en proceso de envejecimiento cronológico, destacándose la proporción de mujeres (INEC, 2010).

La calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su vida, la cual se forma en el contexto de la cultura, valores y normas en que vive, y de acuerdo con sus metas y expectativas. Es un concepto muy amplio, profundamente influido por importantes factores sociales y económicos como la salud física, el estado mental, el grado de independencia del individuo y su relación con el medio ambiente (Fernández et al., 2017).

Las percepciones de los adultos mayores sobre su estado de salud y calidad de vida están influenciadas por su salud mental y sus capacidades funcionales.

Así, las percepciones de salud son constructos que se correlacionan con otras variables psicológicas, como la autoestima, la satisfacción con la vida y la depresión, y se ha demostrado que están significativamente relacionadas con otras medidas más objetivas, como el número de enfermedades crónicas, la duración del sufrimiento de los ancianos, enfermedades, empeoramiento de enfermedades crónicas (Vivaldi et al., 2012).

En cuanto a la calidad de vida, la OMS, (2016) la define como el valor que se le da a la esperanza de vida en función de las limitaciones, el estado funcional, la percepción y las oportunidades sociales, que a su vez influyen en la enfermedad, las lesiones, el impacto en el tratamiento y política de salud. La calidad de vida debe incluir el medio ambiente, la cultura, los aspectos económicos, los servicios de salud, la satisfacción, las actividades de ocio (Varela Pinedo, 2016).

También se pueden tener en cuenta varios factores sociodemográficos en la calidad de vida y quizás en los estudios relacionados con este concepto, que podrían ser: lugar de residencia, factores de estrés, violencia que hayan podido experimentar al consumir drogas (alcohol,

tabaco). Además de los problemas que afectan a su estado de salud, en el que, como ya se ha comentado, destacan las enfermedades crónicas y degenerativas más comunes y, por último, los factores que afectan a su vida personal en el ámbito psicológico y social (Cornejo Báez, 2016).

Donde, es fundamental que los proveedores de atención médica trabajen con los pacientes y sus familias para promover prácticas de actividad física para evitar enfermedades y condiciones de salud críticas.

El objetivo del estudio es describir la relación entre actividad física y calidad de vida de los adultos mayores, a partir de una revisión documental sistemática, siendo una problemática a causa de los diferentes descubrimientos y hechos suscitados en el adulto mayor. Se puede promover una adecuada actividad física para alargar la vida de las personas mayores, prevenir enfermedades no transmisibles y mejorar hábitos de vida saludables.

METODOLOGÍA

En la presente investigación se siguió las normativas de la declaración Prisma para revisiones sistemáticas con el fin de identificar, analizar y evaluar

artículos de investigación (Hutton et al., 2016).

Para el desarrollo de este estudio se realizó una revisión sistemática en las siguientes bases de datos: Redalyc, Eric, Dialnet, ResearchGate, Scielo y el buscador Google Académico, adicionalmente en revistas científicas de alto nivel tanto como artículos teóricos de investigación, tesis doctorales, libros y organismos de informes nacionales como internacionales.

En la búsqueda de información se utilizaron términos como: “Actividad Física” y “adulto mayor”, también palabras claves o con alguna otra denominación como: “calidad de vida”.

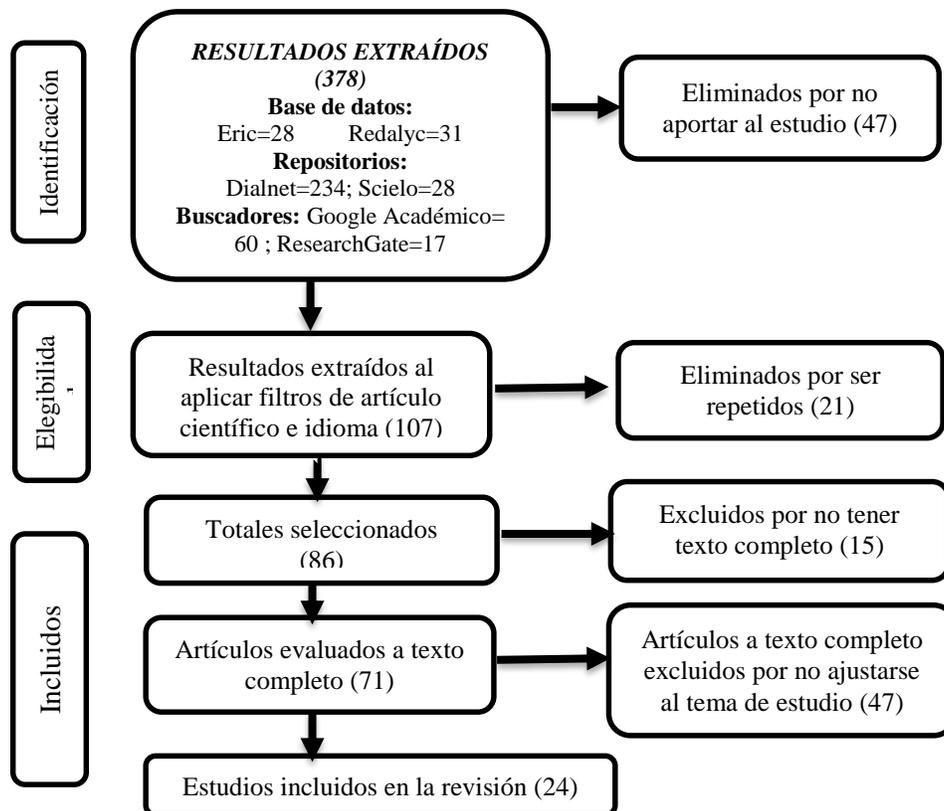
Se realizó la búsqueda en cada uno de los artículos y documentos que contienen las palabras ya mencionadas anteriormente, tanto en el título, como en el resumen y las palabras clave, se aplicaron criterios de selección en el que se desarrollaron filtros de búsqueda avanzada; en cuanto al año de publicación que, en este caso se consideraron estudios desde el 2017 hasta el 2022, en cuanto al tipo de documento se excluyeron aquellos artículos científicos que no obtuvieran el texto completo, no se ajusten al tema de estudio o sean repetidos, blogs.

La primera búsqueda se realizó en las bases de datos Redalyc, Eric y Scielo, Dialnet, Researchgate y buscadores como Google Académico, mostrando un total de 378 artículos y documentos relacionados con el tema. En el proceso de identificación se eliminaron 47 documentos por no aportar al estudio y aplicando filtros de artículo científico e idioma, quedando un total de 107

artículos, posterior se eliminaron 21 documentos por ser repetidos. Dando un total de 86 artículos de los cuales se excluyeron 15 por no cumplir con los criterios de inclusión mencionados anteriormente. Finalmente, se revisaron 71 documentos, seleccionando un total de 24 artículos que contiene esta revisión (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



RESULTADOS

Se muestran los resultados obtenidos de los estudios seleccionados el cual fueron 24, en donde se aborda la relación entre la actividad física y calidad de vida en los adultos mayores.

Para la agrupación de datos la tabla se llevó a cabo la siguiente codificación:

1) Autor y año de publicación del estudio;
2) Título de la investigación ;3) Diseño metodológico que se aplicó en la investigación; 4) Muestra seleccionada; 4) Instrumento utilizado para la recopilación de información y, 9) Resultados y hallazgos del estudio.

De acuerdo a los objetivos planteados en los estudios analizados, se evidencia que varios artículos están vinculados a la mejora de la calidad de vida por medio de la actividad física que viene determinada por el entorno, cultura y normas en que vive una persona.

Tabla 1.

Análisis de los artículos que abordan la AF y calidad de vida en el adulto mayor

Autor/año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados
Aldas Vargas, et al, (2021)	Actividad física en el adulto mayor	Explorato-rio	400 adultos mayores	Cuestionario de salud EuroQol	Se pide a los adultos que participen en actividades de desarrollo muscular de intensidad media o superior que involucren a todos los grupos musculares principales, trabajar en actividades de equilibrio, ejercicio aeróbico y desarrollo muscular.
Herrera, et al, (2017)	Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores	Cuasi experimental	40 adultos mayores	Cuestionario SF12-v2 -El Senior Fitness Test (SFT) -El test Mini-Examen Cognoscitivo	La actividad física se relaciona positivamente con la salud mental en adultos mayores y por el efecto positivo del ejercicio sobre el estado de ánimo y sobre diferentes enfermedades mentales como la depresión.
Larco, (2022)	“Influencia de la actividad física sobre la fuerza y equilibrio en adultos mayores”. Revisión bibliográfi-ca	Descripti-vo con un enfoque cualitati-vo	100 adultos mayores	Cuestionario - (WHOQOL)	Déficit de ejercicio o entrenamiento físico es un factor común en adultos mayores, así mismo existen índices elevados de accidentes o caídas en este grupo etario.
Durán, et al, (2017)	Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos	Estudio transversal	1688 adultos mayores	Encuesta de Estilo de Vida y Promotor de Salud (EVPS)	El sedentarismo se asocia negativamente con estilos de vida promotores de salud en este grupo de personas mayores.
Romero, et al, (2022)	Calidad de vida en adultos mayores: del concepto a la praxis	Cuantitati-vo descripti-vo, transaccio-nal	736 adultos mayores	Cuestionario	Sin importar que tipo de actividad realicen los adultos mayores dentro del hogar o fuera, la existencia de grupos o programas que realizan es fundamental, ya que es donde se mantienen ocupados, esto significa una opción para socializar con personas de su misma edad.
Recalde, et al, (2017)	Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño	Explorato-rio	46 adultos mayores	Encuesta	Existe una insuficiencia en la asesoría y apoyo de factores comunitarios y familiares hacia la práctica de actividad física, siendo esta significativa, al igual que los conocimientos del adulto mayor sobre los aspectos funcionales relacionados con la actividad física.
Salazar, et al, (2018)	Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino	Explorato-rio	34 mujeres adultas mayores	Prueba U de Mann-Whitney	La participación sistemática y continua de actividad física mejora significativamente la motricidad fina y gruesa en adultos mayores del sexo femenino.
Mogollón, et al, (2018)	La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor	Enfoque cuantitati-vo, de tipo descripti-vo, no	30 adultos mayores	Cuestionario	La importancia de la actividad física en el adulto mayor beneficiara significativamente a su salud además la necesidad de incorporar dentro de la atención integral al adulto

		experimental, de campo			mayor la terapia física, no solo como ejercicio sino un hábito saludable para resguardar el bienestar.
Valderrama, et al, (2017)	Nivel de Actividad Física Y Funcionalidad en Adultos Mayores	Descriptiva, de corte transaccional y diseño no - experimental	60 adultos mayores	Cuestionario Internacional de Actividad Física, (IPAQ)	Existe una relación entre la forma física y la dependencia, ya que ésta puede mejorar la calidad de vida, recuperando la autonomía en todas o algunas áreas del funcionamiento
Aranda, (2018)	Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa	Cualitati-vos	Adultos mayores	Revisión narrativa	La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre
Alomoto, et al, (2018)	Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor	Correlacional y pre-experimental	18 adultos mayores	Test de Hamilton	La depresión es el trastorno afectivo más frecuente en el adulto mayor, aunque su presencia puede pasar desapercibida; el ánimo triste no forma parte del envejecimiento natural.
Chalapud Narváez, et al, (2017)	Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor	cuasi-experimental, de corte longitudinal	57 adultos mayores	Evaluación	Este estudio constató que la actividad física es efectiva para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores y es una herramienta adecuada para conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas de la tercera edad.
Mastrantonio Ramos, et al, (2020)	Actividad física y calidad de vida percibida en usuarios de centros deportivos públicos de Terrassa.	Transver-sal	674 usuarios	Entrevista estructurada	Logró distinguir colectivos que no están siendo atendidos actualmente
Aguilar Chasipanta, et al, (2020)	Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática.	Bibliográfica.	Bases de datos Scielo, Elsiver, Google Académico, Dialnet, Redalyc y ERIC.	Búsqueda de información.	Se determinaron aspectos clave en relación con los beneficios que representa la actividad física en el adulto mayor.
Martín Aranda, (2018)	Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa.	Estudio correlacio-nal y transversal	Consultadas las bases Google Scholar y Dialnet	Análisis de publicaciones de los últimos 5 años	Los resultados mostraron que la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores.
Rodríguez Torres, et al, (2020)	Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores.	Estudio correlacional y transversal	Individuos que superen los 65 años de edad	Análisis de publicaciones de los últimos 5 años	Los resultados mostraron que los adultos mayores solo la practican por recomendación médica.
Analuiza Tarpuk, et al, (2020)	Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales.	Métodos teóricos y empíricos	138 adultos mayores	Histórico, lógica inductiva, la observación, la experiencia y la investigación	Calidad de vida es la satisfacción que siente el adulto mayor
Aldas Vargas, et al, (2021)	Actividad física en el adulto mayor.	Investigación científica y exploratoria - método descriptivo y deductivo	Información veraz de páginas como Scielo, Dialnet, OMS, Elsevier, entre otras	Método descriptivo y deductivo	La actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores.

Medina Giacomozzi et al, (2020)	Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile.	Diseño observacional transversal	Tres apartados (Sociodemográficos, de salud y WHOQOL-BREF) aplicado a tres agrupaciones de Adulto Mayor de Chillán	Cuestionario	A mayor edad, mayor puntaje promedio en calidad de vida en 4 de las 5 áreas estudiadas, siendo las personas mayores de 80 años quienes obtuvieron los mayores puntajes promedio
Medrano Ureña, et al, (2020)	Calidad de Vida: Actividad y Condición Física en mujeres adultas	Descriptivo, correlacional, transversal	88 mujeres de la provincia de Córdoba con una edad media de 53.85 años	Cuestionario	Sostiene que unos buenos niveles de condición física son necesarios para mantener la salud y la calidad de vida también en los años del ciclo vital que denominamos madurez de la vida adulta
Ortiz Fernández, et al, (2022)	Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos	Estudio cuali –cuantitativo, transversal	Una muestra de 96 adultos mayores de 65 a 75 años	Cuestionario	Los adultos mayores se distribuyeron equitativamente según sexos (50%)
Pérez Vásquez, (2022)	Alimentación saludable y actividad física en la calidad de vida del adulto mayor del centro de salud José Olaya, Chiclayo, 2018-2019	Tipo cuantitativa, descriptiva, no experimental	77 adultos mayores	Cuestionario	el 50.6% de los adultos mayores presentaron una alimentación no saludable con baja calidad de vida; la prueba de chi cuadrado muestra p valor de 0.030
Rodríguez Gutiérrez, et al, (2022)	Asociación entre la condición física y calidad de vida con la fragilidad en personas mayores	Estudio correlacional	84 personas mayores de 65 años (62 mujeres y 22 hombres)	Cuestionario	Existe asociación entre fragilidad con dimensiones de calidad de vida y con variables de la condición física.
Río de Frutos, (2022)	Efectos de Programas de Promoción de la Salud a través de la Actividad Física en Adultos y Adultos Mayores en el País Vasco: Evaluación de la Capacidad Funcional y Biomarcadores de Salud	Estudio observacional descriptivo	1.923 personas adultas mayores de 60 años	Cuestionario	De los 1.923 sujetos, el 87,9% fueron mujeres y el 12,1% hombres. El 7,3% tenían entre 60 a 69 años, el 49,6% de 70 a 79 años, el 41,8% de 80 a 89 años y el 1,4% 90 años o más

Existe fragilidades en la calidad de vida de los adultos mayores como la económica, el cual se ve mermado por diferentes circunstancias como lo es el transporte, alimentación, desconocimiento por ende el pago de instructores, etc.

Sociopolíticas en cuanto a escasas de programas de participación de los adultos mayores, el cual si bien es cierto

abarcan un grupo de personas en donde participan activamente, en otros se complica porque estos programas se encuentran en puntos establecidos y no satisfacen a la cantidad de adultos mayores de la región.

Culturales ya sea convivir con una monotonía y enmarcado a una vida sedentaria, personales con propósitos a corto medio o largo plazo que se plantee

el adulto mayor y por ultimo ambientales ya sea que el clima no favorece a prácticas de actividad física al aire libre o circunstancias adversas (Aranda, 2018).

La importancia de la actividad física en los adultos mayores es significativa y va creciendo con el pasar del tiempo dándole más importancia debido a que los adultos mayores son vulnerables, la AF ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles, alarga el periodo de vida con la medicina preventiva, cabe destacar que las actividades recreativas como medio para mantenerse activo, saludable y contento (Analuiza et al., 2020), por ello la actividad física es determinante para la calidad de vida del adulto mayor.

En los instrumentos aplicados por los autores a los adultos mayores no se evidencio experticia de algún deporte, los adultos mayores constan de una edad de 60 años en adelante, y la aplicación de cuestionarios de salud física con dimensiones relacionando a la calidad de vida, por ello todos participaron sin excepción alguna.

DISCUSIÓN

La Actividad Física regular puede ser considerada como uno de los elementos más importantes para la salud

de las personas, especialmente, en los Adultos Mayores en la reducción de factores de riesgo generales y de mortalidad, (Aldas Vargas et al., 2021). Así mismo comparte la idea, Durán et al., (2017) quien menciona que La AF reduce el riesgo de enfermedad y contribuye a una salud mental óptima y una mejor calidad de vida.

La búsqueda constante de salud y bienestar del ser humano debe ir encaminada a la mejoría de la calidad de vida, en la cual las actividades físicas recreativas son una opción esencial. (Alomoto et al., 2018; Herrera et al., 2017), mediante las actividades propuestas, el adulto mayor mejora su condición física y adquiere mayor confianza en sus labores habituales, reduce el peso corporal, mejora la condición física; logrando vincular a este tipo de población en actividades recreativas que le hicieran ser protagonista activo de una calidad de vida adecuada.

Según Analuiza, et al., (2020) para fortalecer la calidad de vida en la vejez, el adulto mayor como ser humano demandas prácticas sociales que integren la satisfacción de una necesidad moral y fisiológica, en base a una terapia recreativa y dinámica adecuada para su edad,

(Mogollón et al., 2018).

Por otro lado, Romero et al., (2022) menciona que los adultos mayores son vulnerables en general porque no tienen interés en prepararse para la vejez al no realizar actividades preventivas para su salud en todas las facetas de su vida.

Según, Valderrama et al., (2017) la Actividad Física es un indicador indispensable para los procesos de prevención, mantención y rehabilitación en el ámbito del envejecimiento.

En otro orden de ideas Farfán (2017) y Aranda (2018) argumentan que es muy importante que los adultos mayores realicen ejercicios de equilibrio para prevenir caídas. De igual forma los ejercicios de flexibilidad para que puedan estirar los músculos, ayudando a que el cuerpo permanezca relajado. Relacionando el equilibrio en adultos mayores.

Así mismo, Chalapud-Narváez et al., (2017) indican que las alteraciones en la postura, disminuye el equilibrio en bipedestación, con lo cual, se afectan los movimientos y la compensación ante el riesgo de caídas, y puede ser debido a problemas en el sistema sensorio – motor como sensibilidad periférica, sentido vestibular, agudeza visual y tiempo de

reacción que es propio en esta edad.

Según Salazar et al., (2018). Establece la importancia de sistematizar la actividad física para perfeccionar la motricidad en adultos mayores del sexo femenino, dado que, a mayor tiempo dedicado a programas de motricidad especializados, mayor será el perfeccionamiento de la motricidad fina y gruesa en personas de la tercera edad hablando de lo físico.

Basándose en lo cognitivo un aspecto trascendental en la calidad de vida en el adulto mayor es la motivación para mantener la disciplina continua y producir buenos resultados; por lo tanto, su desarrollo debe ocurrir de forma natural y sin presiones, es así que las actividades físicas generan un buen estado de salud mental y espiritual, dado que un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida, integración con la sociedad y círculo familiar (Calero, et al., 2016).

En concordancia se demuestra que se dan tres momentos básicos, razón para iniciar la práctica deportiva, desplegar el mantenimiento, y renunciar o cambiar de actividad deportiva (Recalde, et al., 2017).

Ello indica que la motivación al momento del desarrollo de una AF,

depende de factores tales como: intensidad, persistencia, esfuerzo, elección de una actividad y rendimiento (Herrera, 2016).

Obsérvese que si se cumplen estas actividades pueden vivir a plenitud. Otro punto de vista lo menciona Ortiz et al., (2022), que sugiere como opción destinar tiempo a los entrenamientos físicos especializados en donde se conozca todas las características necesarias para realizar un ejercicio en el adulto mayor, ya que aumenta su resistencia, fuerza muscular y función física en general con ello evitando hospitalizaciones recurrentes.

La actividad física especializada permite disminuir los indicadores de estrés, padecimiento estrechamente relacionado con otros de índole psicológico que inciden negativamente en la salud del adulto mayor; por lo cual los efectos positivos de la actividad física en general y de las actividades físico-recreativas en específico podrían contribuir a lograr el efecto deseado, aportando a la idea Alomoto et al., (2018) menciona en el estudio realizado en el Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador se ha comprobado que los AM mejoraron su nivel de ansiedad en un programa físico-

recreativo, el cual ha influido positivamente en la disminución de los niveles de depresión en los adultos mayores.

CONCLUSIONES

La revisión efectuada, siguiendo los criterios de inclusión establecidos, evidencia que la actividad física posee un papel importante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores.

Los artículos coinciden en identificar claramente la vinculación entre actividad física y categorías incluidas en la calidad de vida de los adultos mayores, tales como: función física, bienestar material, funcionamiento cognitivo, bienestar subjetivo, salud mental, optimismo, envejecimiento saludable e integración social.

Una buena calidad de vida en los adultos mayores es determinada en gran medida por los niveles de actividad física que realiza periódicamente, el cual con el pasar del tiempo se convierte en un hábito saludable, por tanto, la inactividad física fomenta malos hábitos y es perjudicial para la salud.

La actividad física moderada ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como: diabetes, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, sedentarismo que puede

afectar el normal vivir de los adultos mayores, que de por sí tienen afectaciones de acuerdo a la calidad de vida que hayan tenido años anteriores.

La actividad física ayuda a disminuir la ansiedad y depresión que pueden presentar los adultos mayores, ya sea por soledad o cambios repentinos en sus vidas, con la ayuda de una planificación o simplemente actividades diarias que lo mantengan ocupado y a la vez le produzca satisfacción ocupando su tiempo libre y las ganas de mantenerse saludable.

REFERENCIAS

- Aguilar Chasipanta, W. G., Analuiza Analuiza, E. F., García Gaibor, J. A., & Rodríguez Torres, A. J. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Dialnet*, 680-706. DOI: 10.23857/pc.v5i12.2116
- Aldas Vargas, C., Chara Plua, N., Guerrero Pluas, P., & Flores Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Domino de las Ciencias*.
<https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2233>
- Alomoto, A., Calero, S., & Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y

la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=87233>

- Analuiza, E., Cáceres, C., Ambato, N., & Campos, G. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *revista digital de educación física*, (62), 90-105.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>.
- Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>.
- Calero Morales, S., Díaz, K., Caiza, M., Rodríguez, A., & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864->

- [03002016000400007&script=sci_ar
ttext&tlng=pt.](https://doi.org/10.37117/s.v21i1.582)
- Chalapud Narváez, L., & Escobar Almario, A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Rev Univ. Salud*, 19(1), 94-101.
<https://doi.org/10.22267/rus.171901.73>.
- Cornejo Báez, W. (2016). CALIDAD DE VIDA. *Enfermería la Vanguardia*.
<https://doi.org/10.35563/revan.v4i2.230>
- Durán, S., Sánchez, H., Valladares, M., López, A., Valdés Badilla, P., & Herrera, T. (2017). Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 1535-1540.
<http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001201535>.
- Farfán, A., & Zambrano, H. (2017). Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. *Sinapsis*.
<https://doi.org/10.37117/s.v21i1.582>
- 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>
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva Bartoll, O., & Pablos, C. (2017). Efectos de la Actividad Física en la Salud Percibida y Condición Física de los Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (1): 27-40.
<http://hdl.handle.net/10234/166401>.
- Hutton, B., Catalá, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina clínica*, 147(6), 262-266.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>.
- INEC. (2010). Nueva cara demográfica. *ANALITIKA*.
- Larco, A. F. (2022). Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Cultura Física “Influencia de la actividad física sobre la fuerza y equilibrio en adultos mayores”. *Revisión*

- bibliográfica. Dialnet.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/39282/1/Trabajo-de%20Titulacion.pdf>.
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Rev.Habanera de Ciencias Médicas. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>.
- Mastrantonio Ramos, M. P., & Coduras Martínez, O. (2020). Actividad física y calidad de vida percibida en usuarios de centros deportivos públicos de Terrassa. Dialnet, 427-433. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243301>.
- Medina Giacomozzi, A., & Rubilar Sepúlveda, M. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. Médica de Risaralda, vol.26 no.2. <https://doi.org/10.22517/25395203.22981>.
- Medrano Ureña, M., Ortega Ruiz, R., & Benítez Sillero, J. (2023). Calidad de Vida: Actividad y Condición Física en mujeres adultas. Un estudio descriptivo. *Retos*, 138-145. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8603601>.
- Mogollón, I., Solórzano, C., Álvarez, E., & Casillas, J. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*, 3(1) p. 32-37. <http://dx.doi.org/10.29033/ei.v3n1.2018.07>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS,2020). Actividad Física <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/253025/A69_17-sp.pdf.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Comunicado de prensa. Calidad de vida
- Orosa Fraiz, T. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana: Félix Varela.

- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007.
- Ortíz Fernández, D., Alzola Tamayo, A., Costa Zamaniego, C. C., Charchabal Pérez, D., & Valverde Jumbo, L. R. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Infomed*, 1848. <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2120>.
- Pérez Vásquez, A. N. (2022). Alimentación saludable y actividad física en la calidad de vida del adulto mayor del centro de salud José Olaya, Chiclayo, 2018-2019. universidad señor de Sipan. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9133>.
- Recalde, E., Triviño, S., Domingo, G., Vargas, F., Zeballos, M., & Sandoval, L. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81841>.
- Río de Frutos, X. (2021). Efectos de Programas de Promoción de la Salud a través de la Actividad Física en Adultos y Adultos Mayores en el País Vasco: Evaluación de la Capacidad Funcional y Biomarcadores de Salud. *Cora*, 168. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/673412/Tesi_Xabier_Rio.pdf?sequence=2
- Rodríguez Gutierrez, S., Alarcón Rivera, M., Concha Cisternas, Y., Valdés Badilla, P., & Guzman Muñoz, G. (2022). Asociación entre la condición física y calidad de vida con la fragilidad en personas mayores. *Infomed*. <https://www.tdx.cat/handle/10803/673412>.
- Rodríguez Torres, A., García Gaibor, J., & Luján Pozo, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Dialnet*, 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>.
- Romero, D., Luna, D., & Juárez, R. (2022). Calidad de vida en adultos mayores: del concepto a la praxis. *Dialnet*.

- <https://repository.uaeh.edu.mx/books/75/ve.pdf#page=61>.
- Salazar , Q., Morayma, M., & Calero, S. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000300005&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Sanabria Navarro, J.R; Cortina Núñez, M.J; Silveira Pérez, Y & Carrascal Torres, S.N. (2021). Revisión teórica sobre actividad física para la salud. Libro Gestión, Administración, Deporte y Educación: Enfoque multidisciplinario. Sello Editorial FUNGADE, p 54 – 73. https://drive.google.com/file/d/1NVANJCQWM-N6z_VYoFy-Lwsiw4ctNkpD/view.
- Valderrama, F., Coronado, F., Aichele, C. V., & Bravo, E. (2017). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 59-65. <https://www.redalyc.org/journal/52>
- [56/525664802006/525664802006.pdf](https://www.scielo.org/per/article/df/56/525664802006/525664802006.pdf).
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. https://www.scielosp.org/article/rp_mesp/2016.v33n2/199-201/es/.
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. Scielo. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>.