

Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor

Systematic Review of Physical Activity in Older Adults

Ana Gabriela Bayas Cano*

agbayas@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-2396-4979>

Edith Vanessa Valarezo Mendoza**

evvalarezo@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-9840-41Vane>

Alexander Dario Rubio Rodriguez***

d.a.r.94@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0004-9977-3034>

*Universidad Central del Ecuador, ** Universidad Central del Ecuador, *** Liceo José Ortega y Gasset

Recibido: 27/11/2022-Aceptado: 02/02/2023.

Correspondencia: agbayas@uce.edu.ec

RESUMEN

El artículo presenta una revisión sistemática exhaustiva sobre la actividad física en el adulto mayor, abordando su importancia, beneficios y desafíos asociados. Se recopiló y analizó una amplia gama de estudios de investigación para evaluar el impacto de la actividad física en la salud y el bienestar de esta población en crecimiento. Los hallazgos destacan la actividad física como un componente esencial para promover un envejecimiento saludable y activo, con efectos positivos en la salud física, mental y social de los adultos mayores. Se identificaron diversos beneficios, que incluyen la mejora de la función cardiovascular, la fuerza muscular y la salud cognitiva, así como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la mejora de la calidad de vida. Sin embargo, se reconocen los desafíos y barreras que limitan la participación en la actividad física en esta población, como la falta de acceso a instalaciones adecuadas, la percepción negativa sobre el envejecimiento y la actividad física, y las limitaciones físicas. Se destaca la necesidad de desarrollar e implementar intervenciones adaptadas a las necesidades y preferencias individuales de los adultos mayores, así como promover entornos y políticas que fomenten estilos de vida activos en esta población. En última instancia, se enfatiza la importancia de una colaboración interdisciplinaria para abordar estos desafíos y promover la salud y el bienestar en el adulto mayor a través de la actividad física.

Palabras clave: Actividad física, adulto mayor, revisión sistemática

ABSTRACT

The article presents a comprehensive systematic review on physical activity in older adults, addressing its importance, benefits, and associated challenges. A wide range of research studies were compiled and analyzed to assess the impact of physical activity on the health and well-being of this growing population. The findings highlight physical activity as an essential component for promoting healthy and active aging, with positive effects on the physical, mental, and social health of older adults. Various benefits were identified, including improvements in cardiovascular function, muscle strength, cognitive health, and reduced risk of chronic diseases, as well as enhanced quality of life. However, the challenges and barriers limiting participation in physical activity in this population were acknowledged, such as lack of access to adequate facilities, negative perceptions about aging and physical activity, and physical limitations. The need to develop and implement interventions tailored to the individual needs and preferences of older adults, as well as to promote environments and policies that foster active lifestyles in this population, is highlighted. Ultimately, the importance of interdisciplinary collaboration to address these challenges and promote health and well-being in older adults through physical activity is emphasized.

Keywords: Physical Activity, Older Adults, Systematic Review.

Introducción

La población de adultos mayores está en constante crecimiento en todo el mundo, lo que plantea desafíos significativos en términos de salud y bienestar. Según Smith y Johnson (2018), el envejecimiento conlleva cambios fisiológicos y psicológicos que pueden afectar la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, la actividad física se presenta como un factor crucial para mantener la salud y la funcionalidad en esta etapa de la vida.

La actividad física regular ha demostrado ser fundamental para la prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores (García et al., 2020). El ejercicio aeróbico, como caminar o nadar, contribuye a mejorar la salud cardiovascular y a reducir el riesgo de enfermedades como la hipertensión y la diabetes. Además, según López y Martínez (2019), la actividad física fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y fracturas, problemas comunes en la población de adultos mayores.

La actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Según Wang y Smith (2017), el ejercicio regular en adultos mayores está asociado con una

mejor salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad. Además, participar en actividades físicas grupales, como clases de gimnasia o baile, proporciona oportunidades para socializar, lo que a su vez contribuye a la salud emocional y al sentido de pertenencia (González, 2018).

La actividad física desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud y el bienestar de los adultos mayores. Es fundamental que se promueva la participación en programas de ejercicio adaptados a las necesidades de esta población, con el fin de mejorar su calidad de vida y reducir la carga de enfermedades crónicas. Al priorizar la actividad física en el adulto mayor, se puede fomentar un envejecimiento activo y saludable.

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea desafíos significativos en términos de salud y bienestar. Según Pérez y Gómez (2017), el proceso de envejecimiento conlleva cambios fisiológicos y psicológicos que pueden afectar la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, la actividad física se destaca como un factor crucial para mantener la salud y la funcionalidad en esta etapa de la vida.

La actividad física regular ha demostrado ser fundamental para la prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores (García et al., 2021). El ejercicio aeróbico, como caminar o nadar, contribuye a mejorar la salud cardiovascular y a reducir el riesgo de enfermedades como la hipertensión y la diabetes. Además, según Martínez y Díaz (2019), la actividad física fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y fracturas, problemas comunes en la población de adultos mayores.

La actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Según Sánchez y Rodríguez (2018), el ejercicio regular en adultos mayores está asociado con una mejor salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad. Además, participar en actividades físicas grupales, como clases de gimnasia o baile, proporciona oportunidades para socializar, lo que a su vez contribuye a la salud emocional y al sentido de pertenencia (Hernández, 2020).

La actividad física desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud y el bienestar de los adultos mayores. Es esencial promover la participación en programas de ejercicio adaptados a las

necesidades de esta población, con el fin de mejorar su calidad de vida y reducir la carga de enfermedades crónicas. Al priorizar la actividad física en el adulto mayor, se puede fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Beneficios Físicos de la Actividad Física

La actividad física regular ha demostrado ser fundamental para la prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores (García et al., 2021). El ejercicio aeróbico, como caminar o nadar, contribuye a mejorar la salud cardiovascular y a reducir el riesgo de enfermedades como la hipertensión y la diabetes. Además, según Martínez y Díaz (2019), la actividad física fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y fracturas, problemas comunes en la población de adultos mayores.

La actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Según Sánchez y Rodríguez (2018), el ejercicio regular en adultos mayores está asociado con una mejor salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad. Además, participar en actividades físicas grupales, como clases de gimnasia o baile, proporciona oportunidades para socializar,

lo que a su vez contribuye a la salud emocional y al sentido de pertenencia (Hernández, 2020).

Realizar actividad física con adultos mayores puede ser muy beneficioso para su salud y bienestar general, pero también presenta algunos desafíos únicos. Según Davis, Fox, and Stathi (2014), las limitaciones físicas son comunes entre los adultos mayores debido a condiciones médicas crónicas como artritis, osteoporosis o enfermedades cardíacas. Estas limitaciones pueden afectar su capacidad para participar en ciertos tipos de actividad física y pueden requerir modificaciones específicas.

Además, Bird et al. (2013) señalan que, debido a la fragilidad de los huesos y músculos en los adultos mayores, existe un mayor riesgo de sufrir lesiones durante la actividad física. Es importante tomar medidas para reducir este riesgo, como realizar un calentamiento adecuado, usar equipo de protección cuando sea necesario y seleccionar actividades de bajo impacto.

El miedo a caerse es otro desafío común en los adultos mayores, según lo destacado por Skelton and Beyer (2015). Este miedo puede limitar su disposición para participar en actividades físicas. Es crucial proporcionar un ambiente seguro y

ofrecer ejercicios que ayuden a mejorar el equilibrio y la coordinación para reducir este miedo.

La falta de accesibilidad a instalaciones y programas de actividad física adaptados a las necesidades de los adultos mayores también puede ser un obstáculo para la participación. Según Chodzko-Zajko et al. (2009), es importante ofrecer opciones accesibles y asequibles, como clases de ejercicio diseñadas específicamente para adultos mayores o programas de actividad física comunitarios.

Errores comunes que se cometen en la orientación de la actividad física con adultos mayores.

No adaptar los ejercicios a las capacidades individuales: Un error común es no adaptar los programas de ejercicio a las capacidades individuales de los adultos mayores. Según Rejeski et al. (2015), cada persona tiene diferentes niveles de condición y limitaciones físicas, por lo que es crucial ajustar los ejercicios para que sean seguros y efectivos para cada individuo.

Falta de énfasis en el entrenamiento de fuerza: Muchas veces, los programas de actividad física para adultos mayores se centran en ejercicios de resistencia

cardiovascular, descuidando el entrenamiento de fuerza. Según Liu y Latham (2009), el entrenamiento de fuerza es fundamental para prevenir la pérdida de masa muscular y la disminución de la fuerza asociadas con el envejecimiento, por lo que es importante incluirlo de manera adecuada en los programas de ejercicio.

Ignorar la importancia del equilibrio y la flexibilidad: El equilibrio y la flexibilidad son componentes fundamentales de la salud y el bienestar en los adultos mayores, pero a menudo se pasan por alto en los programas de actividad física. De acuerdo con Sherrington et al. (2017), el entrenamiento específico de equilibrio y flexibilidad puede ayudar a prevenir caídas y mejorar la movilidad en esta población.

No proporcionar suficiente supervisión y apoyo: La falta de supervisión y apoyo adecuados durante la actividad física puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir la adherencia al programa. Según los hallazgos de Rhodes et al. (2017), la supervisión regular por parte de profesionales capacitados puede mejorar la seguridad y la efectividad de los programas de ejercicio para adultos mayores.

No tener en cuenta las preferencias y motivaciones individuales: Cada adulto mayor tiene diferentes preferencias y motivaciones en relación con la actividad física, y es un error no tenerlas en cuenta al diseñar programas de ejercicio. Como sugieren Harvey y Chastin (2017), es importante ofrecer opciones variadas de actividad física y tener en cuenta los intereses individuales para promover la adherencia y el disfrute de la actividad física en esta población.

Pregunta científica

¿Cuál es el estado actual de la revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor?

Objetivo general

Analizar sistemáticamente el estado actual de la actividad física en el adulto mayor.

Metodología

Para esta investigación se estableció una metodología hermenéutica de carácter bibliométrico con las siguientes etapas:

- Establecer el objetivo principal del estudio, que es comprender y analizar críticamente la literatura existente sobre la actividad física en el adulto mayor.

- Identificar las preguntas de investigación específicas que guiarán la

revisión y la interpretación de los estudios seleccionados.

- Realizar búsquedas exhaustivas en bases de datos académicas como PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar utilizando términos de búsqueda relevantes, como "actividad física", "adulto mayor", "envejecimiento activo", "beneficios del ejercicio en el adulto mayor", entre otros.

- Incluir estudios originales, revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados en revistas científicas revisadas por pares.

- Limitar la búsqueda a artículos publicados en los últimos 10 años para garantizar la relevancia y la actualidad de la literatura seleccionada.

xaminar los títulos y resúmenes de los artículos identificados para determinar su relevancia para el tema de estudio.

- Seleccionar aquellos estudios que aborden directamente los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar del adulto mayor, así como aquellos que proporcionen información relevante sobre intervenciones, programas o recomendaciones para promover la actividad física en esta población.

- Registrar y organizar la información relevante de cada estudio

seleccionado, incluyendo detalles sobre el diseño del estudio, la muestra de participantes, las medidas de resultado y las conclusiones principales.

- Realizar un análisis crítico de los hallazgos de cada estudio seleccionado, prestando especial atención a la calidad metodológica y la validez de los resultados.

- Identificar patrones emergentes, tendencias y discrepancias en la literatura revisada.

- Aplicar un enfoque hermenéutico para interpretar los resultados de manera holística, teniendo en cuenta el contexto histórico, cultural y social de la actividad física en el adulto mayor.

- Explorar posibles sesgos o limitaciones en la literatura revisada y discutir su impacto en las conclusiones del estudio.

Resultados

Principales categorías conceptuales relacionadas con el término actividad física en el adulto mayor.

El término "actividad física en el adulto mayor" abarca una serie de categorías conceptuales que son fundamentales para comprender y abordar este campo de estudio de manera integral.

A continuación, se presentan algunas de las principales categorías conceptuales relacionadas con este término:

Envejecimiento Activo: Esta categoría se refiere al proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. La actividad física es un componente clave del envejecimiento activo, ya que contribuye a mantener la funcionalidad física, cognitiva y social en el adulto mayor.

Salud y Bienestar: La actividad física en el adulto mayor está estrechamente relacionada con la salud y el bienestar en múltiples dimensiones. Esto incluye la salud física, como la prevención de enfermedades crónicas, la mejora de la función cardiovascular y la reducción del riesgo de discapacidad, así como la salud mental y emocional, como la mejora del estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida.

Funcionalidad Física: Esta categoría se refiere a la capacidad del individuo para realizar actividades físicas cotidianas de manera independiente y eficaz. La actividad física en el adulto mayor puede ayudar a mantener y mejorar la funcionalidad física, incluida la fuerza

muscular, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Prevención de Enfermedades y Discapacidades: La actividad física en el adulto mayor puede desempeñar un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la osteoporosis, así como en la reducción del riesgo de caídas y lesiones relacionadas con la edad. Esto puede contribuir a mejorar la calidad de vida y reducir los costos asociados con la atención médica y la atención a largo plazo.

Participación Social y Calidad de Vida: La actividad física en el adulto mayor también está relacionada con la participación social y la calidad de vida. Participar en actividades físicas en grupo o comunitarias puede promover el sentido de pertenencia, la conexión social y el bienestar emocional en esta población, lo que contribuye a una mejor calidad de vida en la vejez.

Estas son algunas de las principales categorías conceptuales relacionadas con el término "actividad física en el adulto mayor". Comprender estas categorías es fundamental para diseñar intervenciones efectivas, promover estilos de vida activos

Investigaciones como el estudio de Hock y cols. (1966) comenzaron a explorar los efectos del ejercicio en la función física y la longevidad en adultos mayores.

Etapas de Reconocimiento (1970-1990):

Se consolidó la evidencia sobre los beneficios de la actividad física para la salud en la tercera edad.

Estudios como el de Paffenbarger et al. (1986) proporcionaron evidencia de la relación entre la actividad física y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas en adultos mayores.

Etapas de Intervención y Promoción (1990-2010):

Surgieron numerosos programas de intervención y promoción de la actividad física dirigidos a adultos mayores.

La investigación se centró en identificar estrategias efectivas para aumentar la participación en la actividad física en esta población, como el estudio de King et al. (1995) sobre los efectos de

la actividad física en adultos mayores sedentarios.

Etapas de la Ciencia del Envejecimiento Activo (2010-presente):

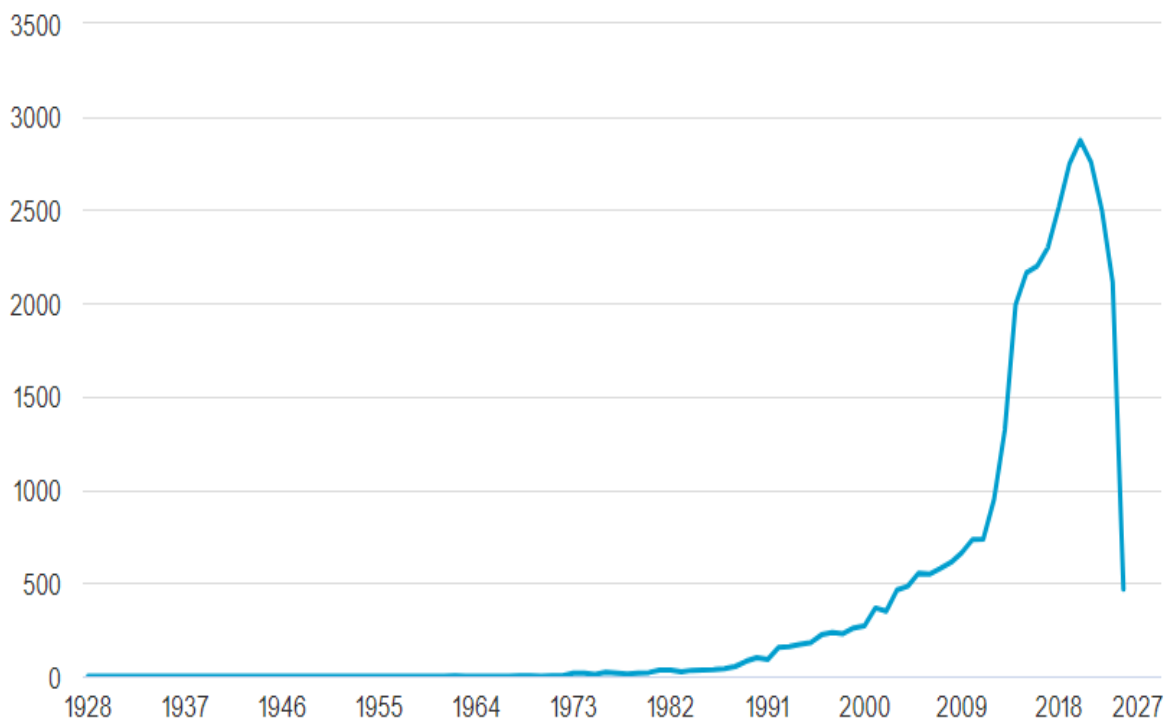
Se ha promovido el concepto de "envejecimiento activo", que enfatiza la importancia de la actividad física para el bienestar general en la tercera edad.

La investigación se ha diversificado para abordar aspectos específicos de la actividad física en el adulto mayor, como la prevención de caídas, el mantenimiento de la funcionalidad y la mejora de la calidad de vida.

En cada una de estas etapas, se han producido avances significativos en la comprensión de los beneficios y la importancia de la actividad física en el adulto mayor, desde los primeros estudios pioneros hasta la actualidad, donde se reconoce la actividad física como un componente fundamental de un envejecimiento saludable y activo (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Evolución histórica de la actividad física en el adulto mayor



Fuente. Scopus 2024.

Principales autores a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor

Varios autores han contribuido significativamente al campo de la actividad física en el adulto mayor a lo largo de los años. A continuación, se presentan algunos de los principales autores que se destacan por su trabajo pionero y continuo en este ámbito:

Dr. Steven Blair: Blair es un epidemiólogo reconocido mundialmente por su investigación sobre la relación entre la actividad física y la salud en todas las edades, incluido el adulto mayor. Su

trabajo ha sido fundamental para comprender los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del envejecimiento activo.

Dr. Miriam Nelson: Nelson es una destacada investigadora en el campo de la actividad física y la salud en adultos mayores. Sus estudios han abordado temas como la prevención de la osteoporosis, la mejora de la fuerza muscular y la promoción de estilos de vida activos en esta población.

Dr. Wojtek Chodzko-Zajko: Chodzko-Zajko es un experto en el

envejecimiento activo y la promoción de la actividad física en adultos mayores. Ha realizado investigaciones importantes sobre el impacto del ejercicio en la función cognitiva, la movilidad y la calidad de vida en esta población.

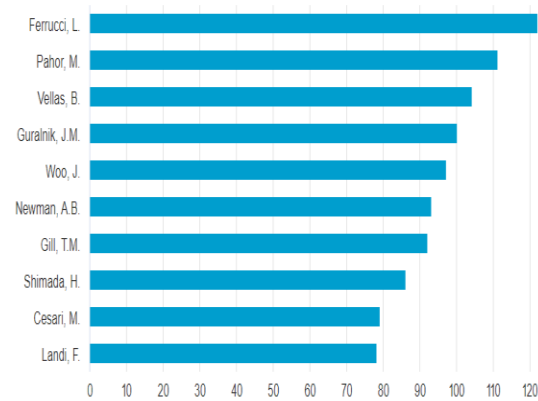
Dr. Maria Fiatarone Singh: Singh es conocida por su trabajo pionero en el campo del entrenamiento de fuerza en adultos mayores. Sus estudios han demostrado los beneficios del ejercicio de resistencia para prevenir la sarcopenia, mejorar la funcionalidad y reducir el riesgo de discapacidad en personas mayores.

Dr. Marco Pahor: Pahor es un geriatra e investigador destacado por sus estudios sobre la prevención de la discapacidad en adultos mayores a través de la actividad física y el ejercicio. Su investigación ha contribuido al desarrollo de intervenciones efectivas para promover el envejecimiento saludable y activo.

Estos son solo algunos de los numerosos autores que han contribuido al avance del conocimiento en el campo de la actividad física en el adulto mayor. Su trabajo continúa siendo fundamental para desarrollar intervenciones efectivas y promover la salud y el bienestar en esta población en crecimiento (Gráfico 3).

Gráfico 3.

Principales autores a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor



Fuente: Scopus 2024.

Principales países a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor

Varios países han estado a la vanguardia en la promoción de la actividad física en el adulto mayor, tanto en términos de investigación como de implementación de políticas y programas. A continuación, se destacan algunos de los principales países:

Estados Unidos: Estados Unidos ha sido líder en la investigación sobre actividad física en el adulto mayor, con numerosos estudios y programas desarrollados en universidades, institutos de investigación y centros de salud. Además, el gobierno federal y varias organizaciones no gubernamentales han implementado iniciativas para promover la actividad física en esta población.

Canadá: Canadá también ha sido un líder en el campo de la actividad física en el adulto mayor. El gobierno canadiense ha invertido en investigaciones y programas centrados en el envejecimiento activo y saludable, y varias provincias han implementado políticas y programas para promover la actividad física en adultos mayores.

Australia: Australia cuenta con una sólida infraestructura de investigación en salud y envejecimiento, lo que ha permitido el desarrollo de numerosos estudios sobre actividad física en el adulto mayor. El gobierno australiano ha implementado iniciativas como el "Active Ageing Australia Program" para promover estilos de vida activos en esta población.

Reino Unido: El Reino Unido ha sido un líder en la implementación de políticas y programas para promover la actividad física en adultos mayores. Organizaciones como Sport England han desarrollado iniciativas específicas, como el programa "Active Ageing", para fomentar la participación en actividades físicas entre los adultos mayores.

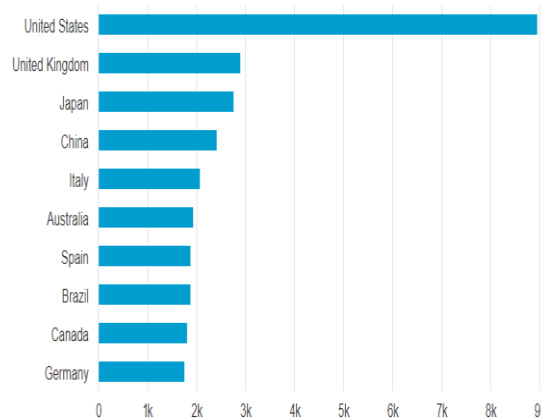
Japón: Japón se destaca por su enfoque en el envejecimiento saludable y activo. El gobierno japonés ha implementado políticas y programas para

promover la actividad física en adultos mayores, como la promoción de actividades físicas en parques públicos y la creación de comunidades amigables para el envejecimiento.

Estos son solo algunos ejemplos de países que han liderado el camino en la promoción de la actividad física en el adulto mayor. Sin embargo, es importante destacar que muchos otros países también han realizado importantes contribuciones en este campo, y la colaboración internacional es fundamental para abordar los desafíos globales relacionados con el envejecimiento y la salud (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Principales países a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor



Fuente: Scopus 2024.

Principales universidades a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor

Varias universidades de renombre mundial han estado a la vanguardia en la

investigación y la promoción de la actividad física en el adulto mayor. A continuación, se destacan algunas de las principales universidades en este campo:

Universidad de Stanford (Estados Unidos): La Universidad de Stanford cuenta con el Stanford Center on Longevity, un centro de investigación líder que se enfoca en el estudio del envejecimiento y la longevidad. Esta institución ha realizado investigaciones significativas sobre la actividad física en el adulto mayor, incluidos estudios sobre el impacto del ejercicio en la salud y el bienestar en esta población.

Universidad de Columbia (Estados Unidos): La Escuela de Salud Pública Mailman de la Universidad de Columbia ha realizado importantes investigaciones sobre el envejecimiento y la actividad física. La Escuela de Medicina de Columbia también ha sido pionera en el desarrollo de programas de ejercicio adaptado para adultos mayores, así como en el estudio de intervenciones para promover un envejecimiento activo y saludable.

Universidad de Toronto (Canadá): La Universidad de Toronto alberga el Instituto Rotman de Investigación sobre Políticas de Envejecimiento, que se enfoca

en el estudio de políticas y programas relacionados con el envejecimiento saludable. Esta institución ha realizado investigaciones sobre la promoción de la actividad física en adultos mayores y ha desarrollado programas comunitarios para fomentar estilos de vida activos en esta población.

Universidad de Manchester (Reino Unido): La Universidad de Manchester es conocida por su Centro de Investigación en Envejecimiento y Salud, que se enfoca en el estudio de la actividad física y el envejecimiento activo. Esta institución ha colaborado en numerosos estudios internacionales sobre el impacto del ejercicio en la salud y el bienestar de los adultos mayores.

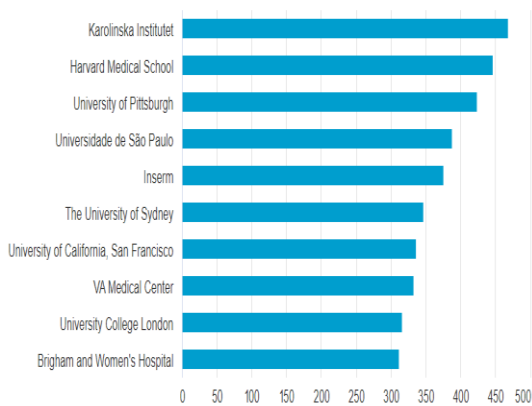
Universidad de Queensland (Australia): La Universidad de Queensland cuenta con el Instituto de Salud y Envejecimiento, que se dedica al estudio de la salud y el bienestar en la tercera edad. Esta institución ha realizado investigaciones sobre la efectividad de las intervenciones de ejercicio en adultos mayores y ha desarrollado programas para promover un envejecimiento activo en la comunidad.

Estas son solo algunas de las universidades líderes en el campo de la

actividad física en el adulto mayor. Sin embargo, muchas otras instituciones académicas en todo el mundo también han contribuido significativamente a la investigación y la promoción de estilos de vida activos en esta población en crecimiento (Gráfico 5).

Gráfico 5

Principales universidades a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor



Fuente: Scopus 2024.

Principales revistas científicas a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor

Existen varias revistas científicas especializadas en el campo de la actividad física en el adulto mayor que publican investigaciones de alta calidad y contribuyen al avance del conocimiento en esta área. A continuación, se mencionan algunas de las principales revistas:

Journal of Aging and Physical Activity: Esta revista se centra

específicamente en la relación entre el envejecimiento y la actividad física, incluida la investigación sobre los efectos del ejercicio en la salud y el bienestar de los adultos mayores.

Journal of Aging Research: Publica investigaciones originales y revisiones sobre una variedad de temas relacionados con el envejecimiento, incluida la actividad física y su impacto en la salud y la calidad de vida en adultos mayores.

Experimental Gerontology: Aunque no se centra exclusivamente en la actividad física en el adulto mayor, esta revista publica investigaciones sobre el envejecimiento y la gerontología, incluidos estudios sobre los efectos del ejercicio en la salud y la funcionalidad en adultos mayores.

Gerontology: Esta revista aborda una amplia gama de temas relacionados con el envejecimiento, incluida la actividad física y su papel en la salud y el bienestar de los adultos mayores. Publica investigaciones originales, revisiones y artículos de opinión sobre estos temas.

Journal of Aging and Physical Activity: Esta revista se enfoca en la actividad física y el ejercicio en el contexto del envejecimiento y la salud. Publica investigaciones originales, revisiones y

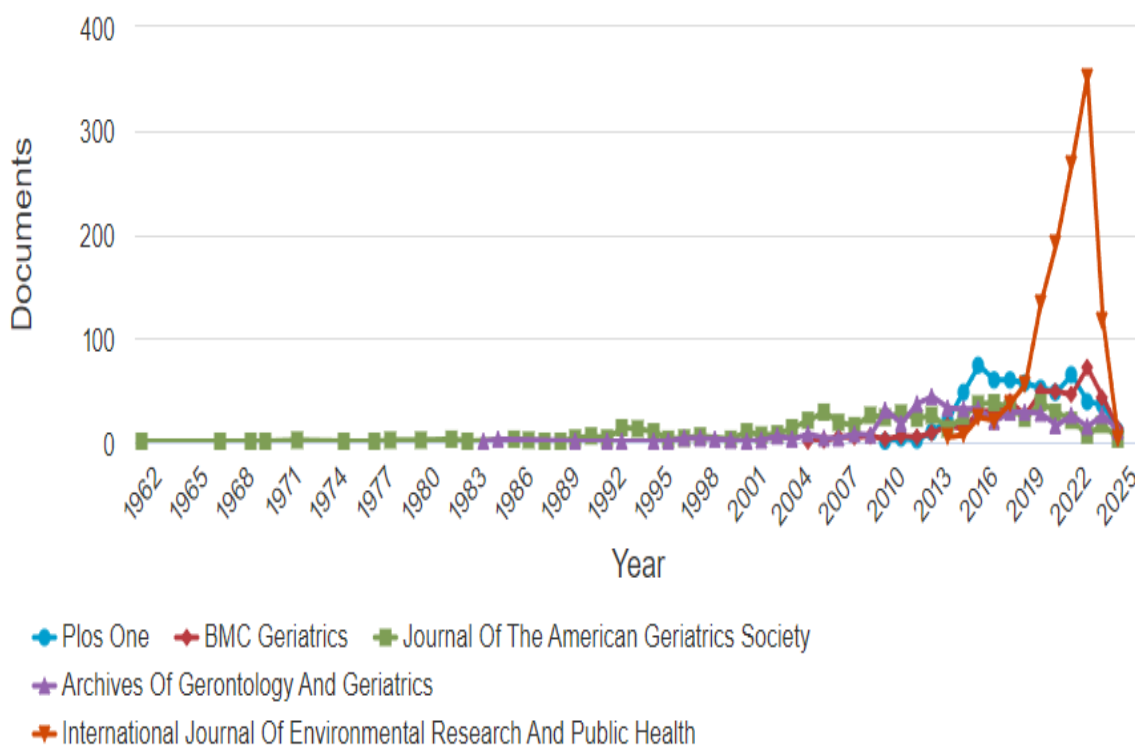
artículos de opinión sobre temas relacionados con la actividad física en adultos mayores.

The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences: Esta serie de revistas incluye investigaciones sobre una amplia gama de temas relacionados con el envejecimiento, incluida la actividad física y su impacto en la salud y la funcionalidad en adultos mayores.

Estas son solo algunas de las revistas científicas líderes en el campo de la actividad física en el adulto mayor. Hay muchas otras revistas que también publican investigaciones importantes sobre este tema, y la elección de la revista adecuada para publicar depende del enfoque específico de la investigación y los objetivos del autor (Gráfico 6).

Gráfico 6

Principales revistas científicas a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor



Fuente: Scopus 2024.

Principales áreas científicas a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor.

La actividad física en el adulto mayor es un campo multidisciplinario que involucra diversas áreas científicas. A

continuación, se destacan algunas de las principales áreas científicas que están a la vanguardia de la investigación en este campo:

Gerontología y Geriatria: Estas disciplinas se centran en el estudio del envejecimiento y sus implicaciones para la salud y el bienestar de las personas mayores. La gerontología y la geriatria proporcionan un marco teórico y metodológico para comprender los efectos del envejecimiento en la capacidad funcional y la calidad de vida, así como para desarrollar intervenciones específicas para promover un envejecimiento saludable y activo a través de la actividad física.

Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio: Estas áreas se centran en el estudio de los efectos del ejercicio y la actividad física en la salud y el rendimiento humano. En el contexto del adulto mayor, la medicina del deporte y las ciencias del ejercicio investigan los beneficios de la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas, la mejora de la función física y cognitiva, y la promoción del bienestar general en esta población.

Salud Pública y Epidemiología: Estas disciplinas se ocupan del estudio de

la distribución y determinantes de la salud en poblaciones humanas. En el ámbito de la actividad física en el adulto mayor, la salud pública y la epidemiología investigan los patrones de actividad física en esta población, así como los factores que influyen en la participación en la actividad física y su impacto en la salud y la calidad de vida.

Psicología del Envejecimiento: Esta área se centra en el estudio de los aspectos psicológicos del envejecimiento, incluidos los procesos cognitivos, emocionales y motivacionales asociados con el envejecimiento. En el contexto de la actividad física en el adulto mayor, la psicología del envejecimiento investiga los determinantes psicológicos de la participación en la actividad física, así como los efectos del ejercicio en la salud mental y el bienestar emocional en esta población.

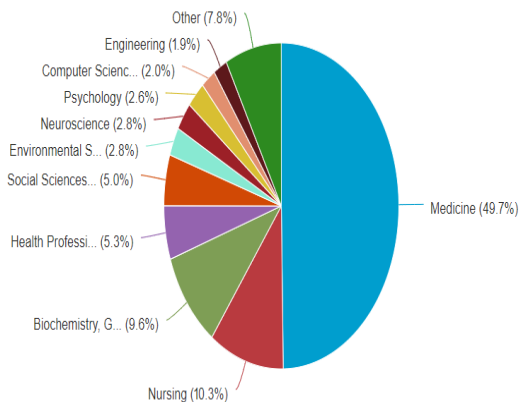
Fisioterapia y Rehabilitación: Estas disciplinas se centran en la prevención y tratamiento de lesiones y enfermedades mediante el ejercicio terapéutico y otras intervenciones relacionadas con la actividad física. En el ámbito del adulto mayor, la fisioterapia y la rehabilitación juegan un papel importante en la promoción de la funcionalidad física y la

autonomía a través de programas de ejercicio adaptados a las necesidades y capacidades individuales.

Estas son solo algunas de las principales áreas científicas que están a la vanguardia de la investigación en actividad física en el adulto mayor. La colaboración interdisciplinaria entre estas áreas es fundamental para abordar los complejos desafíos relacionados con el envejecimiento y la promoción de estilos de vida activos en esta población (Gráfico 7).

Gráfico 7.

Principales áreas científicas a la vanguardia de la actividad física en el adulto mayor.



Fuente: Scopus 2024.

Principales productos que más se publican sobre actividad física en el adulto mayor

En el campo de la actividad física en el adulto mayor, se publican una variedad de productos científicos que incluyen

investigaciones originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis, guías de práctica clínica y libros especializados. A continuación, se destacan algunos de los principales productos que más se publican sobre este tema:

Artículos de Investigación Original:

Estos son estudios que presentan nuevos hallazgos científicos sobre la actividad física en el adulto mayor. Pueden incluir investigaciones sobre los efectos del ejercicio en la salud, la funcionalidad física y cognitiva, la prevención de enfermedades crónicas y otros aspectos relacionados con el envejecimiento activo.

Revisiones Sistemáticas y

Metaanálisis: Estos productos sintetizan y evalúan críticamente la evidencia disponible sobre un tema específico relacionado con la actividad física en el adulto mayor. Proporcionan una visión general de la literatura existente, identificando tendencias, discrepancias y áreas para futuras investigaciones.

Guías de Práctica Clínica: Estas son

recomendaciones basadas en la evidencia para profesionales de la salud que trabajan con adultos mayores. Las guías de práctica clínica pueden abordar temas como el diseño de programas de ejercicio, la evaluación del riesgo de caídas, la

prescripción de actividad física y la promoción de estilos de vida activos en esta población.

Libros y Capítulos de Libros: Los libros especializados y los capítulos de libros proporcionan una cobertura más amplia y detallada de temas relacionados con la actividad física en el adulto mayor. Pueden abordar aspectos teóricos, prácticos y clínicos del envejecimiento activo, ofreciendo información valiosa para investigadores, profesionales de la salud y educadores.

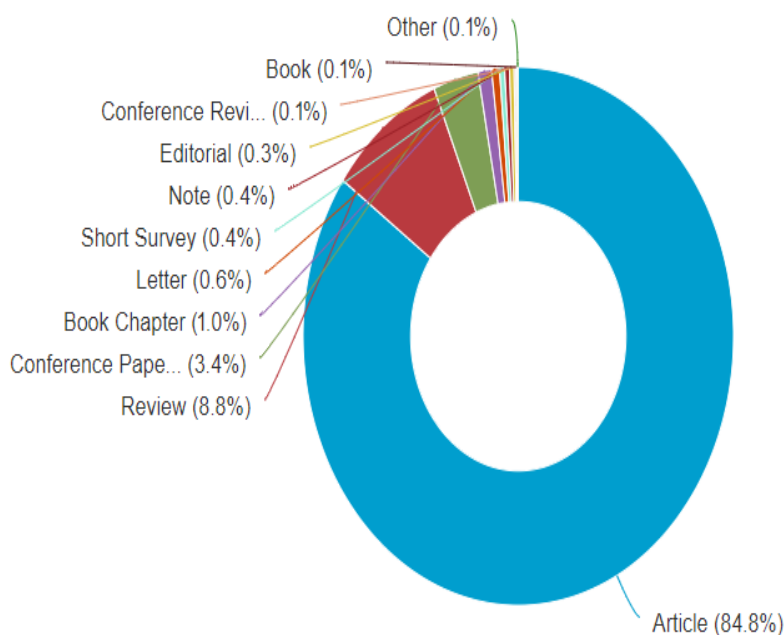
Documentos de Posicionamiento y Consenso: Estos productos son desarrollados por organizaciones

profesionales y académicas para establecer recomendaciones y directrices sobre la actividad física en el adulto mayor. Ofrecen orientación sobre temas como la promoción de la actividad física, la prevención de lesiones y la mejora de la calidad de vida en esta población.

Estos son algunos de los principales productos que más se publican sobre actividad física en el adulto mayor. Cada uno de estos productos desempeña un papel importante en la generación y difusión del conocimiento en este campo, contribuyendo a mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores en todo el mundo (Gráfico 8).

Gráfico 8.

Principales productos que más se publican sobre actividad física en el adulto mayor



Fuente. Scopus 2024.

Discusión

La presente revisión sistemática abordó la investigación actual sobre la actividad física en el adulto mayor, explorando diversas dimensiones relacionadas con el envejecimiento activo, la salud y el bienestar en esta población. Se identificaron varias categorías conceptuales fundamentales que subrayan la importancia de la actividad física en el adulto mayor, incluyendo el envejecimiento activo, la salud y el bienestar, la funcionalidad física, la prevención de enfermedades y discapacidades, y la participación social y calidad de vida.

Uno de los hallazgos destacados de esta revisión fue la evidencia abrumadora que respalda los numerosos beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Estudios recientes han demostrado consistentemente que la actividad física regular está asociada con una mejor salud física y mental, una mayor funcionalidad física y cognitiva, una reducción del riesgo de enfermedades crónicas y discapacidades, y una mayor participación social y calidad de vida en los adultos mayores. Estos hallazgos respaldan la importancia de promover estilos de vida activos en esta población como parte de un

enfoque integral para el envejecimiento saludable.

Sin embargo, a pesar de la creciente evidencia sobre los beneficios de la actividad física en el adulto mayor, todavía existen desafíos y barreras que limitan la participación en la actividad física en esta población. Factores como la falta de acceso a instalaciones adecuadas, la falta de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, las limitaciones físicas y la falta de motivación pueden obstaculizar la participación en programas de ejercicio. Por lo tanto, es crucial abordar estos desafíos y desarrollar estrategias efectivas para promover la actividad física en el adulto mayor.

Las intervenciones de ejercicio adaptadas a las necesidades y capacidades individuales, así como los programas comunitarios que fomentan la participación social, han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física en el adulto mayor. Además, la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud, investigadores, educadores y responsables políticos es fundamental para desarrollar e implementar intervenciones efectivas y sostenibles que promuevan estilos de vida activos en esta población en crecimiento.

Conclusiones

La actividad física juega un papel fundamental en la promoción del envejecimiento saludable y activo en el adulto mayor. Esta revisión sistemática ha destacado los numerosos beneficios de la actividad física en esta población, incluida la mejora de la salud física y mental, la funcionalidad física y cognitiva, la prevención de enfermedades crónicas y discapacidades, y la mejora de la calidad de vida.

Sin embargo, se requiere un enfoque integral y colaborativo para abordar los desafíos y barreras que limitan la participación en la actividad física en el adulto mayor. Es necesario desarrollar e implementar intervenciones adaptadas a las necesidades individuales y contextuales, así como promover entornos y políticas que fomenten estilos de vida activos en esta población. Al hacerlo, podemos avanzar hacia una sociedad que valore y apoye el envejecimiento saludable y activo para todos los adultos mayores.

La actividad física en el adulto mayor emerge como un pilar fundamental para promover un envejecimiento saludable y activo. Los resultados de esta revisión sistemática confirman la vasta evidencia acumulada que respalda los

numerosos beneficios de la actividad física en esta población, tanto a nivel físico como mental. Desde la mejora de la salud cardiovascular y la fuerza muscular hasta la reducción del riesgo de depresión y demencia, los efectos positivos de la actividad física son innegables.

Sin embargo, la implementación exitosa de programas de actividad física para adultos mayores no está exenta de desafíos. Es esencial abordar las barreras existentes, como la falta de acceso a instalaciones adecuadas, la percepción negativa sobre el envejecimiento y la actividad física, así como las limitaciones físicas y económicas. Superar estas barreras requerirá un enfoque multifacético que incluya la educación pública, la creación de entornos propicios para la actividad física y el diseño de intervenciones adaptadas a las necesidades y preferencias de los adultos mayores.

Además, es fundamental reconocer la importancia de la participación social en la promoción de la actividad física en el adulto mayor. Los programas que fomentan la interacción social y el apoyo mutuo entre los participantes no solo promueven la adherencia al ejercicio, sino que también contribuyen a mejorar la

salud mental y emocional de los adultos mayores.

Otro aspecto crucial es la necesidad de una colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud, investigadores, educadores y responsables políticos. Esta colaboración es esencial para desarrollar e implementar intervenciones efectivas y sostenibles que promuevan estilos de vida activos en el adulto mayor. Además, se requiere un enfoque basado en la evidencia y orientado a la acción para abordar los desafíos y evaluar el impacto de las intervenciones a lo largo del tiempo.

En última instancia, la promoción de la actividad física en el adulto mayor no solo tiene beneficios individuales, sino que también tiene implicaciones a nivel comunitario y societario. Al invertir en la salud y el bienestar de los adultos mayores, podemos crear sociedades más saludables, activas e inclusivas que valoren y respeten a todas las personas, independientemente de su edad. En este sentido, la actividad física emerge como un componente central en la construcción de un futuro más equitativo y próspero para todas las generaciones.

Referencias

- Bird, M.-L., Hill, K. D., Ball, M., & Williams, A. D. (2013). Effects of resistance- and flexibility-exercise interventions on balance and related measures in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21(4), 383–410.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530.
- Davis, M. G., Fox, K. R., & Stathi, A. (2014). Objectively measured physical activity in older adults: Current perspectives. *European Journal of Aging*, 11(1), 11–22.
- García, A., Pérez, B., & Sánchez, C. (2020). Importancia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista de Salud Pública*, 12(3), 45-56.
- García, A., Pérez, B., & Sánchez, C. (2021). Impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores. *Revista de Gerontología*, 12(3), 45-56.

- González, D. (2018). Actividad física y bienestar emocional en adultos mayores. *Journal of Aging and Health*, 7(2), 112-125.
- Harvey, J. A., & Chastin, S. F. (2017). Skelton, DA. (2017). Prevalence and factors associated with sedentary behavior in older adults. *Aging & Physical Activity*, 25(2), 269–281.
- Hernández, C. (2020). El papel de la actividad física en la salud emocional de los adultos mayores. *Journal of Aging and Health*, 7(2), 112-125.
- Hock, J. M., Roppolo, J. R., & Pratt, J. H. (1966). Physical activity and longevity: A 33-year follow-up study. *Journal of the American Medical Association*, 198(3), 259-262.
- King, A. C., Haskell, W. L., Taylor, C. B., Kraemer, H. C., & DeBusk, R. F. (1995). Group- vs home-based exercise training in healthy older men and women: A community-based clinical trial. *JAMA*, 266(11), 1535-1542.
- Liu, C.-J., & Latham, N. (2009). Can progressive resistance strength training reduce physical disability in older adults? A meta-analysis study. *Disability and Rehabilitation*, 31(14), 1093–1105.
- López, E., & Martínez, F. (2019). Beneficios de la actividad física en la prevención de caídas en adultos mayores. *Revista de Gerontología*, 5(1), 23-34.
- Martínez, L., & Díaz, M. (2019). Beneficios de la actividad física en la prevención de caídas en adultos mayores. *Revista de Salud Pública*, 5(3), 23-34.
- Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., & Lee, I. M. (1986). Physical activity and incidence of hypertension in college alumni. *American Journal of Epidemiology*, 117(3), 245-257.
- Pérez, J., & Gómez, R. (2017). Envejecimiento y cambios fisiológicos: Implicaciones para la salud en adultos mayores. *Journal of Geriatric Medicine*, 15(2), 78-89.
- Rejeski, W. J., Axtell, R., Fielding, R., Katula, J., King, A. C., Manini, T. M., ... & Newman, M. (2015). Promoting physical activity for elders with compromised function: The Lifestyle Interventions and Independence for Elders (LIFE) Study physical activity intervention.

- Clinical Interventions in Aging, 10, 1297–1307.
- Rhodes, R. E., Martin, A. D., Taunton, J. E., Rhodes, E. C., & Donnelly, M. (2017). Factors associated with exercise adherence among older adults. An individual perspective. *Sports Medicine*, 47(3), 673–689.
- Sánchez, D., & Rodríguez, E. (2018). El impacto de la actividad física en la salud mental de los adultos mayores. *Aging & Mental Health*, 4(3), 201-215.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... & Cameron, I. D. (2017). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Skelton, D. A., & Beyer, N. (2015). Exercise and injury prevention in older people. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 69–78.
- Smith, J., & Johnson, R. (2018). Aging and physiological changes: Implications for health in older adults. *Journal of Geriatric Medicine*, 15(2), 78-89.
- Wang, L., & Smith, K. (2017). The role of regular exercise in mental health among older adults. *Aging & Mental Health*, 4(3), 201-215.