



## Beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores

### Benefits of physical activity on the quality of life of older adults

Paola Silvana Benavides Sánchez<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2724-8877>

Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0287-9779>

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.

\*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [paobenavides\\_04@hotmail.com](mailto:paobenavides_04@hotmail.com)

#### RESUMEN

**Introducción:** Uno de los pilares fundamentales para lograr un envejecimiento activo es mantener un régimen de actividad física sistemática; sus beneficios son relacionados con el mejoramiento de la capacidad funcional, de la percepción de calidad de vida y del estado de salud general de los adultos mayores.

**Objetivo:** Obtener información actualizada sobre los beneficios de actividad física en la percepción de calidad de vida de los adultos mayores.

**Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica centrada en la búsqueda de información actualizada en bases de datos como Latindex, Scopus, PubMed, Dialnet, Scielo y el buscador Google académico. Se seleccionaron 31 documentos. Se utilizaron herramientas avanzadas de búsqueda como fueron descriptores de salud en idioma inglés, español y portugués, y se usaron operadores booleanos.

**Desarrollo:** Se presenta una síntesis sobre las consecuencias de la inactividad física, así como de las características, efectos y beneficios de los programas de actividad física en la percepción de calidad de vida de los adultos mayores; se describen los principales ejercicios recomendados en este grupo poblacional y se exponen elementos relacionados con la frecuencia y tiempo de realización entre otros.

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



**Conclusiones:** La actividad física mejora la percepción de calidad de vida de los adultos mayores al fomentar la movilidad, mantener el tono y trofismo muscular, minimizar la expresión de los síndromes geriátricos y propiciar el control de enfermedades no transmisibles. Sus beneficios incluyen el mejoramiento de la salud física y mental, lo que favorece la reincorporación social de las personas.

**Palabras claves:** anciano; calidad de vida; ejercicio físico.

## ABSTRACT

**Introduction:** One of the fundamental pillars to achieve active aging is to maintain a systematic physical activity regimen; its benefits have been related to the improvement of functional capacity, perception of quality of life and general health status of older adults.

**Objective:** Obtain updated information on the benefits of physical activity on the perception of quality of life of older adults.

**Methods:** A bibliographic review was carried out focused on searching for updated information in databases such as Latindex, Scopus, PubMed, Dialnet, Scielo and the Google academic search engine. 31 documents were selected. Advanced search tools were used such as health descriptors in English, Spanish and Portuguese, and Boolean operators were used.

**Development:** A synthesis is presented on the consequences of physical inactivity, as well as the characteristics, effects and benefits of physical activity programs on the perception of quality of life of older adults; The main exercises recommended in this population group are described and elements related to the frequency and time of completion, among others, are presented.

**Conclusions:** Physical activity improves the perception of quality of life of older adults by promoting mobility, maintaining muscle tone and trophism, minimizing the expression of geriatric syndromes and promoting the control of non-communicable diseases. Its benefits include improving physical and mental health, which favors people's social reintegration.

**Keywords:** older adult; old man; physical exercise; quality of life.



Recibido: 10/12/2024

Aprobado: 08/03/2025

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso fisiológico que afecta a todas las personas. Dentro de sus características se describe su carácter universal al afectar a todos los seres vivos, aunque cada persona tiene un patrón individual. Sin embargo, otros elementos como son los hábitos y estilos de vida saludables y la presencia de enfermedades crónicas pueden afectar el estado de salud general de los adultos mayores.<sup>(1,2)</sup>

Como proceso, el envejecimiento afecta todos los órganos y sistemas de órganos del cuerpo humano; esta situación aumenta el riesgo de aparición de enfermedades y síndromes geriátricos; los que de manera individual o conjunta afectan la capacidad funcional y la percepción de la calidad de vida (CV) de los adultos mayores.<sup>(2,3,4)</sup>

Múltiples son las enfermedades que se relacionan con la afectación de la percepción de la CV;<sup>(5,6,7)</sup> dentro de ellas se encuentran: la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo que, además de formar parte de los factores de riesgo, tienen un elemento en común: la no realización de actividades físicas.<sup>(3,4)</sup>

La actividad física es considerada uno de los pilares fundamentales para lograr el envejecimiento activo como proceso de optimización de las capacidades de los adultos mayores. En este grupo poblacional es usual que se presenten alteraciones de la motricidad como consecuencias de los cambios anatomofisiológicos que se presentan durante el envejecimiento.<sup>(8)</sup>

La actividad física forma parte de los estilos de vida saludables en todas las edades y cobra un significado especial en adultos mayores, ya que la práctica sistemática favorece la prevención, tratamiento y recuperación de enfermedades prevalentes en esta etapa de la vida.<sup>(9,10)</sup>

En la actualidad se considera que realizar actividades físicas de manera sistemática no solo favorece el bienestar físico, sino que también mejora la salud mental y favorece la incorporación social de los adultos mayores; cada uno de estos elementos juegan un papel importante dentro de la percepción de CV de las personas.



Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es obtener información actualizada sobre los beneficios de la actividad física en la percepción de CV de los adultos mayores.

## MÉTODOS

Esta investigación se centró en la realización de una revisión de literatura publicada durante los últimos 5 años en bases de datos de libre acceso. Para la selección de los documentos y el procesamiento de la información se consideraron los estudios que abordaron la asociación entre la actividad física y la CV, se incluyeron investigaciones relacionadas con la acción del ejercicio físico sobre enfermedades o diferentes aspectos de la funcionalidad en los adultos mayores.

La selección de documentos se realizó en las bases de datos Latindex, Scopus, PubMed, Dialnet, Scielo y en el buscador Google académico. El período de investigación comprendió desde el 2020 hasta el 2024. Los descriptores utilizados fueron: adulto mayor, anciano, calidad de vida, ejercicio físico; en idioma español, inglés y portugués. También se usaron operadores booleanos (AND, OR, NOT) que optimizaron los resultados de la búsqueda. Se obtuvieron 74 documentos; de ellos, 31 se utilizaron en la realización del estudio. Se analizaron tesis doctorales, estudios de revisión sobre el tema, metaanálisis, metaanálisis de metaanálisis y ensayos clínicos aleatorizados que incluían información actualizada sobre diferentes tipos de ejercicios, sus características y los beneficios en la percepción de la calidad de vida de los adultos mayores.

Cada uno de los documentos utilizados se leyó de manera íntegra para poder seleccionar la información considerada como sensible para el estudio. Los resultados fueron analizados y discutidos, para llegar a formular conclusiones y recomendaciones orientadas a la solución del problema de investigación.

Durante el desarrollo de la investigación se respetó el derecho de autor en cada documento que aportó información, se cumplieron los requisitos de inclusión de los documentos y no fueron utilizados datos de identidad personal; la información se usó solo con fines investigativos.



## DESARROLLO

La localización, procesamiento y análisis de la información en la literatura consultada permite la determinación de los resultados que se exponen a continuación:

### **Consecuencias de la inactividad física en los adultos mayores**

La inactividad física, definida como la falta o ausencia de actividad física regular, afecta a más del 50 % de los adultos mayores, se reconoce como el cuarto factor de riesgo de mortalidad temprana y un factor de riesgo para enfermedades crónicas.<sup>(4)</sup> Se considera una de las causas más trascendentales de morbimortalidad en este grupo poblacional.<sup>(11)</sup>

Una de las características del proceso del envejecimiento es la variedad de cambios y transformaciones que se presentan; ocurren cambios físicos que condicionan la aparición de enfermedades y síndromes geriátricos, pero también aparecen cambios relacionados con el entorno familiar, social y laboral como pérdida de la pareja y la jubilación; todos ellos pueden llegar a afectar la capacidad funcional, la percepción de la CV y la independencia de los adultos mayores.<sup>(12)</sup>

Algunos estudios<sup>(2,8,13)</sup> describen que un número significativo de adultos mayores presentan niveles muy bajos de actividad física y no logran cumplir las recomendaciones semanales dadas por la Organización Mundial de la Salud, sobre el tiempo que deben dedicar a esta práctica. Según este organismo internacional las personas de la tercera edad deben dedicar entre 150 y 300 minutos semanales a la actividad física, con independencia de la presencia o no de enfermedades crónicas.

La inactividad física es señalada como un factor negativo para los procesos metabólicos del organismo, condiciona la elevación de los valores de glucemia al estimular la resistencia a la insulina; permite la acumulación de grasas poliinsaturadas por lo que aumenta los valores de triglicéridos y colesterol sanguíneo y también incrementa la producción de sustancias proinflamatorias locales y sistémicas.<sup>(3,6,8)</sup>

Un efecto directo de la inactividad física es la existencia de sobrepeso y obesidad.<sup>(14,15)</sup> La obesidad lleva a una mayor probabilidad de desarrollar otras afecciones como son hipertensión arterial, diabetes mellitus, síndrome metabólico, osteoartrosis y distintos tipos de cáncer.<sup>(15)</sup> Todas ellas tienen un impacto negativo en la CV del adulto mayor.<sup>(14,15)</sup>

La obesidad exacerba el riesgo de deterioro cognitivo y aumenta el riesgo de depresión y demencia,<sup>(15)</sup> aumenta la masa grasa y disminuye la masa muscular magra, que origina obesidad con sarcopenia,



extiende el riesgo de fragilidad y de mortalidad. Además, la pérdida de masa muscular y fuerza muscular aumentan con la edad, con la inactividad física y favorece las caídas, fracturas óseas y síndrome de fragilidad. Específicamente la inactividad física se asocia a la sarcopenia, que afecta la capacidad física, la independencia y la percepción de CV.<sup>(14,16)</sup>

La carencia de actividad física genera afectación cardiovascular que se expresa en forma de disnea, fatiga, dificultad para dormir, depresión y dolor torácico.<sup>(15)</sup> En el sistema osteomioarticular, genera atrofia muscular, que predispone a la presencia de enfermedades como la artritis y la artrosis.<sup>(17,18)</sup>

### **Características y efectos de programas de ejercicios físicos en la percepción de calidad de vida en el adulto mayor**

Se describe que, incluso niveles bajos de actividad física, provocan efectos benéficos en la salud y quienes realizan una hora semanal presentan mejoría de su estado de salud general con impacto positivo en la percepción de la CV.<sup>(4,19)</sup> La actividad física involucra el gasto energético como resultado de los movimientos voluntarios que realice la persona,<sup>(4)</sup> incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.<sup>(2)</sup> Su aplicación en población geriátrica puede tener un enfoque tanto preventivo como terapéutico.<sup>(4)</sup>

Los programas de ejercicios a implementar en adultos mayores deben tener en cuenta una serie de elementos que incluyen el nivel de actividad del individuo y la evaluación inicial de la fuerza muscular y el equilibrio. Es importante definir la frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, volumen y progresión de los ejercicios físicos a realizar.<sup>(20)</sup>

La literatura<sup>(2,4)</sup> expone las características y beneficios de diferentes tipos de ejercicios. Es fundamental en adultos mayores la realización de ejercicios aeróbicos por su valor potencial en la mejora de la salud cardiovascular; además potencian el incremento de la fuerza muscular, el equilibrio, rendimiento físico y la autonomía;<sup>(2,3,4)</sup> Otros beneficios relacionados con los ejercicios aeróbicos incluyen la reducción del índice de masa corporal, mejora el intercambio gaseoso, aumenta las reservas de oxígeno y disminuye la grasa intramuscular y corporal; elementos que repercuten de manera positiva en el desempeño de los adultos mayores en las actividades de la vida diaria.<sup>(14)</sup> Los ejercicios aeróbicos recomendados para personas de estas edades son aquellos que involucran varios grupos musculares, como caminar, andar en bicicleta, nadar y la bailoterapia.<sup>(3)</sup>



El ejercicio multicomponente proporciona reducción de caídas y mejora la cognición. Estos programas de ejercicios se orientan al mejoramiento del equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Se sugiere una frecuencia de realización entre 2 y 5 sesiones semanales y una intensidad, al menos moderada para propiciar cambios significativos, así como agrupar a los participantes según rango de edades. <sup>(2,20,21)</sup>

Vargas Vitoria R y otros,<sup>(22)</sup> aplican un programa de entrenamiento multicomponente en el que evalúan medidas antropométricas, condición física y CV en adultos mayores. Participaron 17 personas de ambos sexos. Cuenta de 3 encuentros semanales de 60 minutos cada una, por un periodo de 12 semanas, con progresión de carga cada 4 sesiones. Se incluyen ejercicios de calentamiento, aeróbicos, de movilidad articular, resistencia cardiorrespiratoria, muscular y flexibilidad estática y dinámica.

Los resultados muestran reducción del peso e índice de masa corporal; aumento de la fuerza muscular, flexibilidad, velocidad, equilibrio y la capacidad respiratoria. En relación con la percepción de la CV, mejoraron las puntuaciones asociadas con función física, rol físico, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. Asimismo, se identifica reducción de la intensidad y frecuencia de presentación del dolor osteomioarticular.<sup>(22)</sup>

El entrenamiento de fuerza es descrito como una intervención segura y eficaz para los adultos mayores, ayudan a mitigar la pérdida de masa mineral ósea y de fuerza y masa muscular.<sup>(14,21)</sup> Se recomienda sea ejecutado a alta velocidad para lograr mejores resultados en la capacidad física funcional, fuerza máxima y velocidad de marcha; se sugiere desarrollar al menos 2 sesiones por semana, en las cuales se combinen ejercicios como levantamiento de pesas con uso de máquinas y bandas de resistencia.<sup>(3,14)</sup> Los ejercicios de fuerza previenen lesiones musculo tendinosas, mejoran la condición física e impactan de manera positiva sobre el equilibrio, coordinación, marcha y riesgo de caídas.<sup>(21,23)</sup>

Los ejercicios de resistencia proporcionan mejoras en el funcionamiento físico, la salud mental, el dolor corporal, el funcionamiento social y en la percepción de la CV.<sup>(24)</sup> Por su parte, el entrenamiento de equilibrio y flexibilidad contribuye a mantener la movilidad y prevenir caídas.<sup>(2,3)</sup> Fortalecer la parte inferior del cuerpo mediante caminata sobre terreno difícil, mantenerse de pie sobre una pierna o caminar en línea recta, es fundamental para lograr las ventajas antes mencionadas.<sup>(3)</sup>

El yoga, pilates y taichí, son modos de actividad física que involucran componentes mentales y físicos, con propiedades potenciales para lograr una mejora de la flexibilidad y de la percepción de la CV.<sup>(25)</sup> El



yoga y los estiramientos estáticos, incluyen posturas que ejercitan grupos musculares específicos, deben realizarse con una frecuencia mínima de 2 sesiones semanales durante 30 minutos, se recomiendan para mejorar la flexibilidad.<sup>(3,25)</sup>

Un metaanálisis<sup>(23)</sup> reporta que la práctica de Qigong durante 8 semanas puede mejorar los síntomas depresivos en adultos mayores; este estudio describe que también 12 semanas de ejercicio de taichí con pelota en silla de ruedas mejoran la fuerza muscular de las extremidades superiores en adultos mayores con discapacidad motora. Esto demuestra que el pilates propicia mejoras en las capacidades sensoriales, las actividades de la vida diaria, la participación social y la intimidad. Además, la utilización de dispositivos de pilates portátiles durante la realización de ejercicios, muestra beneficios favorables en el alivio de síntomas dolorosos.<sup>(26)</sup>

## **Beneficios de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor**

La literatura cada día dispone de más información probatoria acerca de los beneficios de la actividad física en adultos mayores. Se describe que contribuye a prevenir enfermedades y minimizar sus consecuencias; a mantener su independencia y funcionalidad, aspectos determinantes para mejorar la percepción de la CV. Los beneficios se evidencian en el mejoramiento general del estado de salud.<sup>(27)</sup>

El ejercicio físico favorece las funciones músculo esquelética, osteoarticular, cardiocirculatoria, respiratoria, endocrinometabólica, inmunológica y psiconeurológica. Puede ser considerado como un protector de la salud frente a los efectos adversos del envejecimiento y ante la aparición y progresión de enfermedades crónicas que son frecuentes en los adultos mayores.<sup>(2)</sup>

Los beneficios de la actividad física relacionados con el mantenimiento de la composición corporal están dados por el control que se ejerce sobre el peso corporal y la disminución de la adiposidad,<sup>(22)</sup> lo cual es más evidente en personas con sobrepeso u obesidad.<sup>(14,15,22)</sup> Con referencia al mantenimiento de las funciones; la actividad física influye en el control de los desórdenes metabólicos de macro y micronutrientes. Contribuye a la activación del metabolismo de vitaminas y minerales que intervienen en la regulación de procesos fisiológicos y aumentan la densidad mineral ósea al estimular la actividad de los osteoblastos.<sup>(8)</sup>

El ejercicio regular es beneficioso al reducir el daño celular y la resistencia frente al estrés oxidativo,<sup>(20)</sup> mejora la respuesta adaptativa del organismo a través del aumento de defensas antioxidantes.<sup>(15)</sup> Estos



beneficios mejoran la condición física, la funcionalidad y la percepción de la CV.<sup>(27)</sup> También se describe que minimiza el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; favorece la regulación de las cifras de tensión arterial y estimula la modulación autonómica.<sup>(8,15,27)</sup> Otros beneficios relacionados de manera directa o indirecta con el aparato cardiovascular son que mejoran la elasticidad de la arteria carótida y la resistencia aeróbica.<sup>(8,15,22)</sup>

Los beneficios de la actividad física en personas con enfermedades hepáticas incluyen reducción en los biomarcadores hepáticos y los síntomas asociados a las enfermedades hepáticas crónicas. Estos efectos positivos son considerados en el manejo del hígado graso no alcohólico, la cirrosis, la hepatitis C y el cáncer hepático. Se considera que el ejercicio físico puede cumplir un rol protector en el fortalecimiento del sistema inmunitario, condición fundamental para una respuesta óptima frente a diversas amenazas.<sup>(28)</sup> En el aspecto neuropsicológico la actividad física sistemática mejora los cuadros de depresión, ansiedad y los trastornos cognitivos con énfasis en la demencia, sobre todo tipo Alzheimer.<sup>(13,29,30)</sup> Contribuye a mejorar la autoestima, genera beneficios en el manejo de las emociones, los elementos conductuales y los sociales que se vinculan con la mejora del bienestar general de las personas y una mejor percepción de la CV.<sup>(29,30)</sup>

En el sistema osteomuscular otros beneficios que aporta son: la recuperación de la densidad mineral ósea y la disminuye el riesgo de caída y fracturas al contribuir con el equilibrio pondoestatural.<sup>(31)</sup> Asimismo, se puntualiza que previene la aparición de daño articular<sup>(17,18)</sup> al disminuir la actividad inflamatoria y la rigidez articular.<sup>(18)</sup>

El ejercicio físico realizado de forma sistemática es fundamental para lograr el envejecimiento activo, que se basa en la potencialización de las condiciones de salud de los adultos mayores.<sup>(31)</sup> Las mejoras en la salud física y mental y la incorporación social previenen el deterioro y favorecen la vitalidad del individuo con mayor participación y desempeño activo en la familia y en la comunidad,<sup>(13,22)</sup> elementos que repercuten de manera positiva en la percepción de la CV de estas personas.<sup>(31)</sup>

Como conclusión se plantea que existe suficiente evidencia que respalda que la actividad física mejora la percepción de la CV de los adultos mayores al fomentar la movilidad, mantener el tono y trefismo muscular, minimizar la expresión de los síndromes geriátricos y propiciar el control de enfermedades



crónicas no transmisibles. Sus beneficios incluyen el mejoramiento de la salud física y mental, lo que favorece la reincorporación social de las personas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moradell Fernández A. Nutrición y ejercicio: efectos en la composición corporal, condición física, capacidad funcional y calidad de vida de personas mayores [Internet]. [Tesis doctoral]. España: Universidad de Zaragoza. 2023. [acceso: 26/10/2024]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/126718>
2. Vázquez LA, Navarro Patón R, Ramos Álvarez O, Mecías Calvo M, Lago Fuentes C. Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal [Internet]. Retos. 2023 [acceso: 23/10/2024]; 48(2023):86-93. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/31116>
3. González YA. Prescripción del ejercicio en adultos mayores, recomendaciones para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas [Internet]. Rev Digit Act Fis Deport. 2023 [acceso: 23/10/2024]; 9(2):e2411. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2411>
4. Saldías Fernández MA, Domínguez Cancino K, Pinto Galleguillos D, Parra Giordano D. Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud [Internet]. Salud pública Méx. 2022 [acceso: 24/10/2024]; 64(2):157-68. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342022000200157&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342022000200157&lng=es)
5. Valdellos Cabello J. Estudio Multicéntrico a nivel de Atención Primaria sobre valoración de la Calidad de Vida relacionada con la Salud y análisis de sus posibles determinantes en población mayor de 65 años [Internet]. [Tesis doctoral]. España: Universidad de Málaga. 2023. [acceso: 29/10/2024]. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/23184>
6. Sella E, Miola L, Toffalini E, Borella E. La relación entre la calidad del sueño y la calidad de vida en el envejecimiento: una revisión sistemática y un metanálisis [Internet]. Health Psychology Review.



2021 [acceso: 24/10/2024]; 17(1):169–91. Disponible en:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2021.1974309>

7. Aldas Vargas CA, Chara Pluas NJ, Guerrero Pluas PJ, Flores Peña R. Actividad física en el adulto mayor [Internet]. Dominio de la Ciencias. 2021 [acceso: 2/11/2024]; 7(5):64-77. Disponible en:

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2233>

8. Borbón Castro N, Castro Zamora A, Cruz Castruita R, López García R. Efecto de la actividad física en la condición física saludable del adulto mayor [Internet]. RICCAFD. 2024 [acceso: 25/10/2024];

13(1):21-36. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/17859>

9. Bayas Cano AG, Valarezo Mendoza EV, Rubio Rodríguez AD. Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor [Internet]. GADE: Rev Cient. 2023 [acceso: 25/10/2024]; 3(1):164-86.

Disponible en: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/380>

10. Gómez Rossel O, Merellano Navarro E. Efectos del entrenamiento concurrente en indicadores de condición física y calidad de vida de adultos sanos [Internet]. Retos. 2024 [acceso: 26/10/2024];

54(2024):24-35. Disponible en:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/102244/76615/408612>

11. Granet J, Peyrusqué E, Ruiz F, Buckinx F, Abdelkader B, Thanh Dang-Vu T, et al. Web-Based Physical Activity Interventions Are Feasible and Beneficial Solutions to Prevent Physical and Mental Health Declines in Community-Dwelling Older Adults During Isolation Periods [Internet]. J Gerontol a Biol Sci Med Sci. 2023 [acceso: 25/10/2024]; 78(3):535-44. Disponible en:

<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article-abstract/78/3/535/6604353>

12. Perry AS, Dooley EE, Master H, Spartano NL, Brittain EL, Pettee GK. Actividad física a lo largo de la vida y enfermedad cardiovascular [Internet]. Circulation Research. 2023 [acceso: 27/10/2024];

132(12):1725-40. Disponible en:

<https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/CIRCRESAHA.123.322121>

13. Ortiz Fernández D, Alzola Tamayo A, Costa Samaniego Cd, Charchabal Pérez D, Valverde Jumbo LR. Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos [Internet].

Correo Científico Médico. 2022 [acceso: 27/10/2024]; 26(2):1-13. Disponible en:

<https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403>

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



14. Pleticosic Ramírez Y, Mecías Calvo M, Navarro Patón R. Efectos de programas de ejercicio físico en la composición corporal, condición física y calidad de vida de personas mayores con sobrepeso u obesidad: una revisión sistemática [Internet]. Retos. 2024 [acceso: 27/10/2024]; 56(2024):47-62. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9452622>
15. Aguirre Chávez JF, Franco Gallegos LI, Robles I, Hernández GS, Montes Mata KJ. Relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en personas con enfermedades cardiovasculares [Internet]. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación. 2023 [acceso: 28/10/2024]; 50(2023):1035–43. Disponible en: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=a9bc4634-a5b2-34e2-b21c-193a24f630c6>
16. Papadopoulou SK, Mantzourou M, Voulgaridou G, Pavlidou E, Vadikolias K, Antasouras G, et al. El estado nutricional está asociado con la calidad de vida relacionada con la salud, la actividad física y la calidad del sueño: un estudio transversal en una población griega de edad avanzada [Internet]. Nutrients. 2023 [acceso: 28/10/2024]; 15(443):1-14. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/7/1612>
17. Narvárez Alda SN. El ejercicio físico y la artropatía en adultos mayores. Revisión Sistemática [Internet]. Ibero-American Journal of Education & Society Research. 2024 [acceso: 28/10/2024]; 4(S1):16-20. Disponible en: <https://edsociety.iberojournals.com/index.php/IBEROEDS/article/view/666>
18. Solís Cartas U, Freire Ramos E, Yaulema Brito L. Osteoartritis, envejecimiento y actividad física, simbiosis necesaria [Internet]. Talentos. 2020 [acceso: 29/10/2024]; 7(1):96-104. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432022000300728&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432022000300728&script=sci_arttext)
19. Dauwan M, Begemann MJH, Slot MIE, et al. El ejercicio físico mejora la calidad de vida, los síntomas depresivos y la cognición en los trastornos cerebrales crónicos: una revisión sistemática transdiagnóstica y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados [Internet]. J Neurol. 2021 [acceso: 28/10/2024]; 268(4):1222–46. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00415-019-09493-9>
20. Schlicht JA, Wingood M, Heled Y, Weitzel K, Rogers ME, Seffens PR. El signo vital de la actividad física para adultos mayores: es hora de una actualización [Internet]. Revista de la Asociación



Estadounidense de Directores Médicos. 2024 [acceso: 28/10/2024]; 25(8):1-5. Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39068013/>

21. Sepúlveda Mancilla C, Martínez Lema D, López Pinilla JP, Muñoz Albarrán P, Castro Pérez J, Sanhueza Arratia C. Entrenamiento multicomponente sobre la salud mental y calidad de vida en personas mayores. Una revisión sistemática [Internet]. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. 2024 [acceso: 29/10/2024]; 25(2):1-20. Disponible en:

<http://enisibib.ucm.cl/index.php/revistacaf/article/view/1394>

22. Vargas Vitoria R, Alfaro Larena J, Rodríguez M, Arellano R, Valdés Badilla P. Efectos de un programa multicomponente sobre medidas antropométricas, condición física y calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores [Internet]. Nutr Clín Diet Hosp. 2021 [acceso: 29/10/2024];41(1):69-75. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/95>

23. Wong MY, Ou KL, Chung PK, Chui KYK, Zhang CQ. La relación entre la actividad física, la salud física y la salud mental entre los adultos mayores chinos: una revisión de alcance [Internet]. Front Public Health. 2023 [acceso: 29/10/2024]; 10(2):1-18. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9853435/>

24. Khodadat Kashi S, Mirzazadeh ZS, Saatchian VA Systematic Review and Meta-Analysis of Resistance Training on Quality of Life, Depression, Muscle Strength, and Functional Exercise Capacity in Older Adults Aged 60 Years or More [Internet]. Biological Research For Nursing. 2023 [acceso: 29/10/2024]; 25(1):88-106. Disponible en:

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10998004221120945>

25. Márquez DX, Aguiñaga S, Vásquez PM, Conroy DE, Kirk IE, Hillman C, et al. Una revisión sistemática de la actividad física y la calidad de vida y el bienestar [Internet]. Translational Behavioral Medicine. 2020 [acceso: 30/10/2024]; 10(5):1098–109. Disponible en:

<https://academic.oup.com/tbm/article-abstract/10/5/1098/5921063>

26. Morales Paredes AN, Rivarola Monzon DG, Romero Mansilla M, Cartagena Ochavano RE, Meneses Espejo Y, Prado Boza AA. Actividad física en el hogar para mejorar la fuerza y equilibrio en el adulto mayor para prevenir el riesgo de caídas: Revisión bibliográfica [Internet]. Retos. 2024

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



[acceso: 30/10/2024]; 53(2024):305-15. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9304689>

27. Castellanos Vega RP, Cobo Mejía EA. Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores con diabetes mellitus: Revisión sistemática de la literatura y meta análisis [Internet]. Retos. 2023 [acceso: 28/10/2024]; 47(2024):859-65. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8719492>

28. Mendoza Macías KD, Martínez Angel RV, Chilán Santana CI. Actividad física y su importancia como medida de prevención en adultos mayores con hepatopatías [Internet]. Arandu. 2024 [acceso: 02/11/2024]; 11(2):920-35. Disponible en:

<https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/318>

29. Suzuki Y, Maeda N, Hirado D, Shirakawa T, Urabe Y. Physical Activity Changes and Its Risk Factors among Community-Dwelling Japanese Older Adults during the COVID-19 Epidemic: Associations with Subjective Well-Being and Health-Related Quality of Life [Internet]. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020 [acceso: 01/11/2024]; 17(18):1-12. Disponible en:

<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6591>

30. Mamani Contreras RM, Roque Guerra E, Colque Machacca NM, Solorzano Aparicio ML. Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores [Internet]. Cienc act fís (Talca). 2023 [acceso: 02/11/2024]; 24(1):1-14. Disponible en:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-40132023000100108&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132023000100108&lng=es&nrm=iso)

31. Cunningham C, O'Sullivan R, Caserotti P, Tully M. Consecuencias de la inactividad física en adultos mayores: una revisión sistemática de revisiones y metaanálisis [Internet]. Revista escandinava de medicina y ciencia del deporte. 2020 [acceso: 01/11/2024]; 30(5):816-27. Disponible en:

<https://europepmc.org/article/med/32020713>

## Conflictos de interés

Los autores no refieren conflictos de interés.

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



### **Información financiera**

Los autores declaran no recibir financiamiento para realizar esta investigación.

### **Contribuciones de los autores**

Conceptualización: *Paola Silvana Benavides Sánchez, Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa.*

Curación de datos: *Paola Silvana Benavides Sánchez.*

Análisis formal: *Paola Silvana Benavides Sánchez.*

Investigación: *Paola Silvana Benavides Sánchez.*

Metodología: *Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa.*

Recursos: *Paola Silvana Benavides Sánchez.*

Supervisión: *Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa.*

Validación: *Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa.*

Visualización: *Paola Silvana Benavides Sánchez.*

Redacción – borrador original: *Paola Silvana Benavides Sánchez, Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa.*

Redacción – revisión y edición: *Paola Silvana Benavides Sánchez, Jorge Ricardo Rodríguez Espinosa.*

### **Disponibilidad de datos**

No hay datos asociados con este artículo