

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4  
Número 10 | 2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Editora en Jefe:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

**Coordinador del Consejo de Revisores:** PhD. Javier Fernández-Rio

## Revisión

### Beneficios de la Actividad Física y Recreativa en el Adulto mayor

### Physical Activity and Recreational Benefits for the Older Adult

Darling Roy Zhispon Rivera<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9648-3622>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
[darlingroy25@gmail.com](mailto:darlingroy25@gmail.com)

Recibido: 01-10-2024  
Aceptado: 17-12-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

La actividad física y recreativa proporciona diversos beneficios para la salud física, mental y social de los adultos mayores. El objetivo de esta investigación es conocer los efectos positivos de estas actividades en dicha población. Se llevó a cabo un análisis bibliográfico dentro de la revisión sistemática utilizando técnicas de rastreo y cuantificación documental las bases de datos son: Google Académico, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, ERIC y SciELO. De una muestra inicial de 300 documentos, se seleccionaron 25 artículos, que fueron codificados según título y año de publicación, revista, país de estudio, diseño metodológico y resultados obtenidos. Los hallazgos indican que la participación en actividades físicas y recreativas mejora significativamente la calidad de vida, fomenta el bienestar mental, social, ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Asimismo, estas actividades promueven la interacción social y disminuyen el aislamiento. La discusión resalta la importancia de adaptar las actividades a las capacidades individuales de los adultos mayores para optimizar sus beneficios. Las conclusiones subrayan la necesidad de integrar estas prácticas para fomentar un envejecimiento saludable y activo, enfocándose en la sostenibilidad y la adaptación a las necesidades específicas de cada persona.

**Palabras Clave:** Actividad física, recreación, adulto mayor, envejecimiento saludable.

## Abstract

Physical and recreational activity provides various benefits for the physical, mental and social health of older adults. The objective of this research is to know the positive effects of these activities in this population. A bibliographic analysis was carried out within the systematic review using document tracking and quantification techniques. The databases are: Google Scholar, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, ERIC and SciELO. From an initial sample of 300 documents, 25 articles were selected, which were coded according to title and year of publication, journal, country of study, methodological design and results obtained. The findings indicate that participation in physical and recreational activities significantly improves quality

of life, promotes mental and social well-being, and helps prevent chronic diseases such as hypertension and diabetes. Likewise, these activities promote social interaction and reduce isolation. The discussion highlights the importance of adapting activities to the individual capabilities of older adults to optimize their benefits. The conclusions highlight the need to integrate these practices to promote healthy and active aging, focusing on sustainability and adaptation to the specific needs of each person.

**Keywords:** Physical activity, recreation, older adults, healthy aging, wellness.

## Introducción

En las últimas décadas, la relevancia de la actividad física y recreativa (AFR) en adultos mayores ha sido subestimada, a pesar de su papel primordial en la promoción del bienestar integral de esta población. La limitada realización de estas prácticas puede atribuirse tanto a la falta de conciencia sobre sus beneficios como al desconocimiento sobre la forma adecuada de ejecutarlas en diversos contextos, ya sean individuales o colectivos. Este fenómeno se ha visto exacerbado por el rápido avance tecnológico, que ha promovido un estilo de vida más sedentario, alejando a muchos adultos mayores de las actividades físicas esenciales para que tenga una adecuada salud física y mental (Ruiz, 2019).

El envejecimiento saludable depende de la condición física y de la interacción compleja entre los factores sociales, mentales y emocionales. Según varios estudios, un estado emocional y físico equilibrado es crucial para un proceso de envejecimiento óptimo (Ruiz, 2019). En este sentido, Salazar et al. (2020) subrayan que las actividades físicas recreativas potencian el desarrollo integral de las personas y favorecen el uso positivo del tiempo libre. Dichas actividades incluyen ejercicios de acondicionamiento físico, como: aeróbicos, caminatas y

danza, actividades creativas como la música y las manualidades, las cuales contribuyen significativamente al bienestar mental y emocional de los adultos mayores (Calero et al., 2016; Razo-Yugcha et al., 2018).

La Organización Mundial de la Salud (2020) define a la actividad física (AF) como cualquier movimiento corporal que implique un gasto energético, ha demostrado mejorar la salud en niveles moderados e intensos. En el caso de los adultos mayores, que experimentan cambios fisiológicos y psicológicos propios de su etapa de vida, la AF emerge como una herramienta esencial para preservar la funcionalidad y prevenir el deterioro asociado al envejecimiento (Olloa & Briones, 2019). Entre los principales desafíos que enfrenta esta población se encuentran dolencias físicas, depresión y enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión, que deterioran su calidad de vida (Aguilar-Chasipanta et al., 2020; Rodríguez et al., 2020).

La AF se clasifica generalmente en tres niveles de intensidad: leve, moderada y vigorosa, siendo crucial seleccionar el nivel adecuado en función de la condición física de cada adulto mayor. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) destaca que la reducción del tiempo sedentario es clave para "sustituir el tiempo sedentario por actividad física, incluso de baja intensidad, se traduce en mejoras para la salud" (p. 1). De acuerdo con las recomendaciones de Paredes et al. (2020), los adultos mayores deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada, o bien 75 minutos de actividad vigorosa, distribuidos en sesiones de al menos 10 minutos. Estas actividades deben incluir no solo ejercicio aeróbico, sino también actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana para asegurar una salud integral.

El envejecimiento, combinado con condiciones sociales adversas, aumenta la vulnerabilidad de los adultos mayores a enfermedades crónicas y degenerativas. Estos factores, a su vez, afectan negativamente su salud psicológica, dando lugar a deterioro cognitivo, depresión y altos niveles de estrés, lo que conlleva una reducción notable en su calidad de vida (Buenaño, 2019; Rodríguez et al., 2020). En países como Ecuador, las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de mortalidad en adultos mayores, con 6,783 muertes relacionadas con enfermedades isquémicas del corazón en 2019, principalmente en personas de 65 años o más (Lugmaña et al., 2020).

Llevar un estilo de vida sedentario en la vejez está asociado a un mayor riesgo de desarrollar afecciones crónicas y degenerativas. En contraposición, el incorporar la práctica de la AF ofrece una gama de beneficios, tanto físicos como psicológicos, lo que contribuye a un envejecimiento más saludable. Calero et al. (2016) señalan que la AF mejora significativamente la salud cardiovascular y contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. De la misma manera Fernández et al. (2022) argumentan que "los ejercicios físicos en adultos mayores no solo mejoran la condición física, también impactan positivamente en los procesos perceptivos y cognitivos, reduciendo el riesgo de obesidad y controlando factores de riesgo cardiovascular, como la dislipidemia y los marcadores inflamatorios" (p. 5). Estos beneficios son particularmente importantes en adultos mayores, quienes están expuestos a una mayor vulnerabilidad frente a enfermedades crónicas y deterioro funcional.

De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (2020) manifiesta que la práctica regular de AF reduce la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, disminuye el riesgo de ciertos tipos de cáncer, mejora la salud mental y contribuye a un mejor descanso nocturno. El

ejercicio al aire libre, en espacios verdes como parques, ha demostrado ser especialmente eficaz para aumentar la satisfacción personal y promover el bienestar psicológico, factores clave para una mejor calidad de vida en la vejez (Razo-Yugcha et al., 2018; Reyes & Campos, 2020).

El envejecimiento es un proceso altamente heterogéneo, caracterizado por variaciones significativas en las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores. La mayoría de esta población presenta una o más enfermedades crónicas, por lo que es necesario adaptar las recomendaciones de AF a sus condiciones individuales. La implementación de programas de ejercicio personalizados es fundamental para asegurar la efectividad y seguridad de las intervenciones, como también para optimizar los beneficios que la AF puede ofrecer a cada persona, garantizando la adherencia a largo plazo (Chivano et al., 2024).

La evidencia demuestra que la AFR en adultos mayores contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el mantenimiento de la fuerza, la movilidad, la calidad del sueño, la prevención de enfermedades crónicas y el fortalecimiento de las relaciones sociales (Chavez et al., 2017).

El rango de AFR apropiadas para los adultos mayores es amplio y variado, permitiendo así una mayor adaptabilidad a sus intereses, capacidades y contextos sociales. Entre las actividades recomendadas se encuentran las siguientes: caminar, bailar, danzar, andar en bicicleta, yoga, Tai chi y la gimnasia acuática. Estas actividades deben adaptarse a un nivel de intensidad adecuado, garantizan que sean placenteras, seguras y sostenibles a largo plazo (National Institute on Aging, 2020). Caminar, por ejemplo, mejora la resistencia cardiovascular, mientras que el yoga y el Tai chi promueven el equilibrio, la flexibilidad y la relajación. Además, la danza se ha identificado como una actividad recreativa que combina el

fortalecimiento muscular y el estímulo cognitivo, favoreciendo así tanto la salud física como mental (Han & Sa, 2022).

La práctica recreativa de actividades como la danza ha mostrado resultados positivos no solo en la mejora de aspectos físicos como la flexibilidad, la fuerza y la postura, sino también en la reducción de visitas al hospital, lo que se traduce en un mayor bienestar general. Han & Sa (2022) destacan que “los beneficios físicos están directamente correlacionados con una mayor satisfacción con la vida, lo que refleja un impacto profundo en la percepción subjetiva de salud y bienestar en los adultos mayores (p. 5)”. La integración de la recreación a la AF como parte de la rutina diaria de los adultos mayores, combinada con el soporte de entornos sociales favorables, es un factor esencial para promover un envejecimiento activo y saludable.

El estudio tiene como objetivo realizar una revisión sistemática sobre los beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores. Se busca proporcionar una base científica que pueda guiar futuras intervenciones orientadas a mejorar la calidad de vida en esta población. La promoción de estas prácticas es una estrategia clave para afrontar los desafíos del envejecimiento poblacional y para fomentar un envejecimiento más saludable y activo.

## Metodología

Para el desarrollo del estudio, se realizó una exhaustiva revisión sistemática siguiendo las directrices del método PRISMA (Page et al., 2021), con el fin de detectar, seleccionar y evaluar las investigaciones más relevantes relacionadas con los beneficios de la actividad física y recreativa en adultos mayores. Con el uso de métodos teóricos para el análisis de la información.

La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos académicas multidisciplinarias: Dialnet, Redalyc, Scielo, Eric, ScienceDirect, así como en buscadores académicos como Google Académico. Para la búsqueda de artículos se utilizó la combinación de las siguientes palabras clave: “actividad física”, “recreativa” “adulto mayor”, “Physical activity” AND “recreational” AND “older adult”. Estas bases de datos fueron seleccionadas debido a su cobertura multidisciplinaria, lo cual garantiza la inclusión de estudios de diversas áreas relacionadas con el tema de interés.

Además, se siguieron las recomendaciones de Veginadu et al. (2023), que destacan la importancia de realizar búsquedas en múltiples bases de datos para minimizar el sesgo de selección. La búsqueda se realizó entre los años 2019 y 2023 para asegurar la actualidad de los estudios revisados.

Se seleccionaron documentos que cumplieran con los siguientes requisitos:

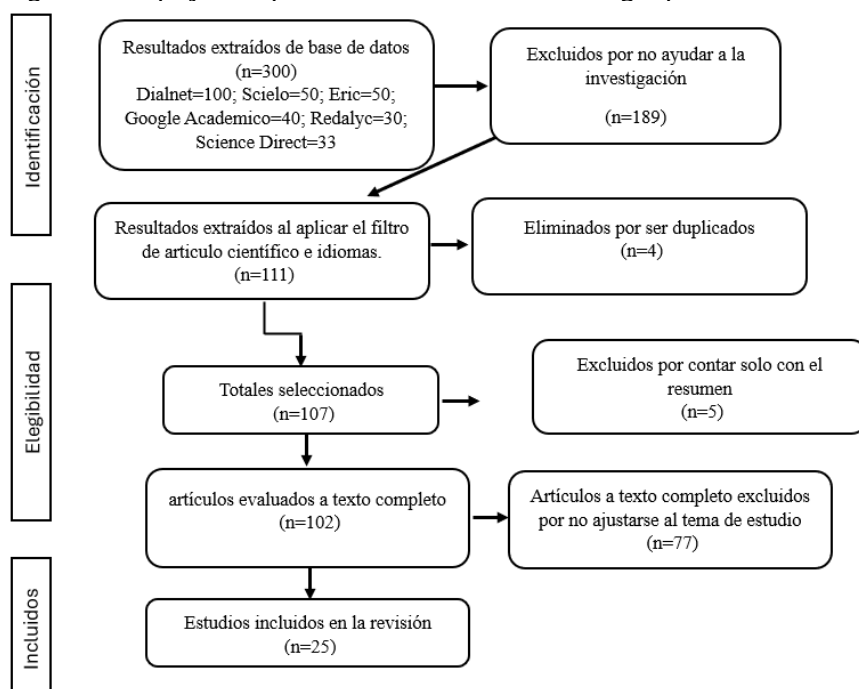
- **Periodo de publicación:** Los estudios publicados entre 2019 y 2023.
- **Idioma:** Se incluyeron artículos en inglés y español.
- **Acceso al texto completo:** Artículos con acceso completo.
- **Relevancia temática:** Los estudios debían estar relacionados directamente con los objetivos del estudio y utilizar las palabras clave “actividad física”, “recreativa”, “adulto mayor”, “Physical activity” AND “recreational” AND “older adult”.

Se excluyeron los documentos que no cumplieran con los siguientes criterios:

- Estudios no relacionados con la temática de la investigación.
- Documentos en idiomas diferentes al inglés o español.
- Investigaciones que no estaban disponibles en su versión completa (solo resumen) o requerían suscripción a gestores bibliográficos de pago.

Tras la búsqueda inicial, se recopilaron 300 artículos. Sin embargo, tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, 189 fueron descartados por no ayudar a la investigación. De los artículos restantes, 4 fueron eliminados por ser duplicados, 5 por estar disponibles solo como resúmenes y 77 por no tener relación con el tema de estudio. Finalmente, un total de 25 artículos cumplieron con los criterios establecidos para su análisis (n=25), como se ve en la figura 1.

**Figura 1**  
*Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica*



## Resultados

### Análisis de los resultados de las investigaciones realizadas

El 12,0% de los estudios analizados han sido publicados en la Revista Caribeña de Ciencias Sociales, esta revista es multidisciplinaria y de acceso abierto.

### Países donde se realizaron los estudios

De acuerdo con la información analizada los países que más estudios han realizado sobre los beneficios de la actividad física y recreativa en adultos mayores, el primer país es Ecuador con 8 investigaciones (32,00%), el segundo país es Cuba con 6 investigaciones (24,00%) y el tercer país es Italia con 3 investigaciones (12,00%), como se observa en tabla 1.

Tabla 1  
*Diagrama de los países donde se realizaron los estudios*

| Países        | f  | %     |
|---------------|----|-------|
| Ecuador       | 8  | 32.00 |
| Cuba          | 6  | 24.00 |
| Italia        | 3  | 12.00 |
| Perú          | 2  | 8.00  |
| Corea del Sur | 1  | 4.00  |
| Colombia      | 1  | 4.00  |
| EE. UU.       | 1  | 4.00  |
| Indonesia     | 1  | 4.00  |
| Israel        | 1  | 4.00  |
| México        | 1  | 4.00  |
| Total         | 25 | 100%  |

De los 25 artículos revisados, siete de ellos son estudios cualitativos y el resto son investigaciones cuantitativas con diseños experimentales o cuasiexperimental.

En la tabla 2 se muestra el resumen de los diferentes artículos seleccionados y revisados donde se proporciona información relevante, para lograr el objetivo de la revisión. Los campos analizados fueron: autor y año, nombre de la revista, país donde se realizó el estudio, diseño metodológico y resultados relevantes del estudio.

**Tabla 2**  
***Análisis de los artículos seleccionados***

| Autor y Año               | Nombre de la revista                                  | País de estudio | Diseño metodológico                                                                             | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Analuiza et al. (2020)    | EmásF, Revista Digital de Educación Física            | Ecuador         | Investigación cualitativa de corte longitudinal                                                 | La intervención mejoró los hábitos físicos saludables y la calidad de vida de los adultos mayores, incluyó actividades lúdicas y material reciclado.                                                                                                                                                |
| Aguilera y Oduardo (2019) | Revista caribeña de ciencias sociales                 | Cuba            | Descriptivo y de metodología cualitativa                                                        | Las actividades contribuyeron al bienestar físico y mental de los adultos mayores, fomentando el amor por la naturaleza y la patria, elevando su motivación.                                                                                                                                        |
| Aliberti y Raiola. (2021) | Revista ciencia de la educación                       | Italia          | Experimental                                                                                    | Mejora en la salud mental y física de los Adultos mayores                                                                                                                                                                                                                                           |
| Aurelio et al. (2023)     | Polo del conocimiento                                 | Ecuador         | Enfoque cuantitativo, alcance correlacional y un diseño cuasi experimental. Estudio transversal | La actividad física recreativa tiene un impacto positivo en la autoestima de los Adultos mayores.                                                                                                                                                                                                   |
| Besser et al. (2021)      | Preventive Medicine Reports                           | EE. UU.         | Experimental                                                                                    | Factores del vecindario asociados positivamente con la caminata entre los adultos mayores.                                                                                                                                                                                                          |
| Carta et al. (2022)       | The open psychology journal                           | Italia          | Experimental                                                                                    | Mejora en la calidad de vida y mental de los Adultos mayores.                                                                                                                                                                                                                                       |
| Carta et al. (2021)       | Trials                                                | Italia          | Ensayo controlado aleatorizado (ECA) con un diseño longitudinal de dos grupos                   | La actividad física moderada mejoró la calidad de vida, función cognitiva, velocidad al caminar y balance postural en adultos mayores, además de reducir síntomas depresivos. Estos beneficios fueron sostenibles a lo largo del tiempo, manteniéndose durante los seguimientos a los 6 y 12 meses. |
| Charchabal et al. (2020)  | Correo Científico Médico                              | Ecuador         | Estudio empírico con intervención experimental                                                  | Se obtienen beneficios psicológicos como la disminución del estrés, disfrute de la actividad física y calidad de vida                                                                                                                                                                               |
| Chaviano et al. (2024)    | Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo | Cuba            | Estudio cualitativo y estudio de caso                                                           | Mejora la calidad de vida de los adultos mayores participantes.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Chávez et al. (2023)      | Lecturas: Educación Física y Deportes.                | Ecuador         | Diseño cuasi experimental                                                                       | Se observaron mejoras en la salud física y mental de los Adultos mayores, así como en su calidad de vida.                                                                                                                                                                                           |
| Cohen. (2020)             | Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention          | Israel          | Estudio de cohorte                                                                              | Reducción del riesgo de cáncer con mayor actividad física en el tiempo libre                                                                                                                                                                                                                        |
| Garcés. (2019)            | Unab                                                  | Colombia        | Estudio cualitativo                                                                             | La actividad física recreativa mejora la calidad de vida y motivación en adultos mayores                                                                                                                                                                                                            |
| Hoon Y Hye. (2023)        | Heliyon                                               | Corea del Sur   | Estudio cuantitativo                                                                            | Mejora la salud y felicidad entre mujeres mayores que participan en actividades de danza                                                                                                                                                                                                            |
| Lucio. (2022)             | UTB                                                   | Ecuador         | Estudio empírico con diagnóstico inicial                                                        | Mejora en la movilidad articular y calidad de vida en los Adultos mayores                                                                                                                                                                                                                           |
| Pérez y López. (2023)     | Revista Metropolitana                                 | Ecuador         | Estudio experimental                                                                            | Mejora las capacidades físicas y funcionales de los adultos mayores de la comunidad                                                                                                                                                                                                                 |
| Pozo et al. (2020)        | Revista caribeña de ciencias sociales                 | Cuba            | Estudio cuantitativo                                                                            | Tiene beneficios saludables como la reducción de los cambios fisiológicos y funcionales asociados con el envejecimiento, así como contribuye a la salud y bienestar psíquico.                                                                                                                       |
| Rismayanthi et al. (2022) | Revista Internacional de Educación en                 | Indonesia       | Estudio cuantitativo                                                                            | Mejora de la condición física de los Adultos mayores                                                                                                                                                                                                                                                |

|                            |                                                                                            |         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rodríguez et al. (2019)    | Matemáticas, Ciencia y Tecnología<br>Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores | Ecuador | Estudio bibliográfico con diagnóstico inicial | Mejoramiento del estilo de vida en el Adulto mayor.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Rodríguez et al. (2019)    | Revista Caribeña de Ciencias Sociales                                                      | Cuba    | Estudio descriptivo                           | Contribuyeron a satisfacer las necesidades físicas y recreativas de los adultos mayores, favoreciendo además la mejora de su salud.                                                                                                                                                            |
| Ruiz. (2020)               | Repositorio Universidad Nacional de Tumbes                                                 | Perú    | Estudio cualitativo, enfoque de caso          | Mejoramiento en la salud física y mental de los adultos mayores, mayor autoestima y reducción de niveles de depresión.                                                                                                                                                                         |
| Salazar et al. (2020)      | Journal Health Npeps                                                                       | México  | Estudio descriptivo transversal               | El apoyo social y las actividades recreativas son fundamentales para mantener la salud física y mental en los adultos mayores.                                                                                                                                                                 |
| Soria et al. (2021)        | Anatomía digital                                                                           | Cuba    | Estudio descriptivo                           | Mejoras en las relaciones interpersonales, mayor facilidad de movimiento, reducción de dolores articulares, incremento de la autoestima, optimización de la circulación sanguínea, fortalecimiento muscular, y una mejora en la calidad del sueño y el estado de ánimo de los adultos mayores. |
| Suclupe y Zeballos. (2019) | ACC CIETNA para el cuidado de la salud                                                     | Perú    | Estudio transversal descriptivo               | Se identificaron patrones de estilos de vida poco saludables entre los adultos mayores, lo que sugiere la necesidad de intervenciones para mejorar sus hábitos de alimentación, actividad física, descanso y sueño.                                                                            |
| Torres et al. (2022)       | ATHLOS                                                                                     | Cuba    | Teórico y empírico.                           | La mayoría de los adultos mayores no tienen un conocimiento claro del concepto de autoestima y presentan una valoración incorrecta de su autoimagen. Después de la intervención, hubo mejoras en la autoestima de los participantes.                                                           |
| Vaca y Cedeño. (2022)      | PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física                              | Ecuador | Investigación descriptiva-explicativa         | La mayoría de los adultos mayores son sedentarios; las mujeres tienen mayor inactividad que los hombres.                                                                                                                                                                                       |

## Discusión

Este estudio de una revisión sistemática logra proporcionar una visión integral sobre el tema de los beneficios de la actividad física y recreativa en el adulto mayor con información importante. En el estudio Pozo et al. (2020) subraya que tiene beneficios saludables como la reducción de los cambios fisiológicos y funcionales asociados con el envejecimiento, así como contribuye a la salud y bienestar psíquico.

En cuanto a los estudios revisados estos coinciden en que la actividad física regular ayuda a mantener y mejorar la capacidad funcional del adulto mayor, esto reduce el riesgo de

enfermedades crónicas como: la hipertensión, diabetes y ayuda a promover un envejecimiento saludable. Estos resultados son corroborados por (Cohen, 2020) Explica que se reduce el riesgo de cáncer con mayor actividad física en el tiempo libre. La AF tiene un impacto altamente positivo en la calidad de vida de los adultos mayores con diabetes tipo II, sugiriendo que se deben diseñar planes estratégicos adaptados a las necesidades individuales de esta población. (Chaviano et al., 2024; Lucio., 2022; Rodríguez et al., 2019; Salazar et al., 2020)

Además, los estudios analizados evidenciaron que la autoestima y el sedentarismo es un problema global que afecta a los adultos mayores esta se asocia con diferentes factores que perjudican su salud física tanto como mental. La autoestima está ligada a los cambios de emociones que ellos tienen por el cambio psicológico de la vejez, no tener una estabilidad económica, soledad y no falta de interés al realizar actividades físicas estas situaciones crean un deterioro su salud física y mental.

A diferencia la actividad física y recreativa son herramientas que benefician de manera mental y física. De esta manera los adultos mayores que participan en dichas actividades no sufren mucho estos problemas de salud. sostienen que la participación regular en actividades físicas se asocia con niveles más altos de autoestima y bienestar general, lo que refuerza la necesidad de continuar promoviendo la AF entre los adultos mayores. Este tipo de intervenciones pueden ser clave en el diseño de políticas públicas orientadas a mejorar la salud mental y emocional en este grupo etario. (Aurelio et al., 2023; Torres et al., 2022)

En conclusión, la evidencia revisada de la actividad física y recreativa es una herramienta esencial para promover la salud integral del adulto mayor. En esta línea, los

estudios confirman que la práctica de la AF mejora el rendimiento físico de los adultos mayores, incrementando su autoestima y promoviendo un mayor interés en su salud personal. (Aguilera y Oduardo., 2019; Hoon y Hye., 2023; Vaca y Cedeño., 2022).

## Conclusiones

En conclusión, este estudio resalta la importancia de la actividad física y recreativa como herramienta clave para el bienestar para el adulto mayor, especialmente en la prevención de enfermedades crónicas. Para los adultos mayores, estas actividades no solo favorecen su salud física, también tienen un impacto positivo en su salud mental, autoestima y calidad de vida. A medida que el envejecimiento avanza, aumentan los riesgos de enfermedades crónicas y alteraciones cognitivas, lo que subraya la necesidad de promover la práctica regular de actividades físicas y recreativas.

Incorporar ejercicio en la rutina diaria de los adultos mayores se presenta como una estrategia esencial para prevenir tanto el deterioro físico como cognitivo. Actividades como caminar, bailar o realizar ejercicios en espacios accesibles, ya sea al aire libre o en el hogar, resultan ser altamente beneficiosas para mejorar su bienestar general. Además, estas prácticas contribuyen al establecimiento de hábitos saludables, tanto en lo relacionado con la higiene y la alimentación.

## Referencias

- Abu-Omar, K., Chevance, G., Tcymbal, A., Gelius, P., & Messing, S. (2023). Physical activity promotion, human and planetary health – A conceptual framework and suggested research priorities. *The Journal of Climate Change and Health*, 13, 1-7.  
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100262>
- Aguilar-Chasipanta, W. G., Analuiza-Analuiza, E. F., García-Gaibor, J. A., & Rodríguez-Torres, Á. F. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 680-706.  
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2116>
- Aguilera, L., Oduardo, O., & Quintana, L. (2019). Impacto social de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-20. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/actividades-fisicas-adulto.html>
- Aliberti, S., & Raiola, G. (2021). Effects of line dancing on mental health in seniors after COVID-19 pandemic. *Education Science*, 11(11), 1-8.  
<https://doi.org/10.3390/educsci11110677>
- Analuiza, E., Campos, N., Campos, C., & Sánchez, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmasF*, 62, 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Besser, L. M., Ching Chang, L., & Kluttz, J. (2021). Individual and neighborhood characteristics associated with neighborhood walking among US older adults. *Preventive Medicine Reports*, 21, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101291>

- Buenaño, A. (2019). Deterioro cognitivo, depresión y estrés asociados con enfermedades crónicas en adultos mayores. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 13(1), 13-20. <https://doi.org/10.18537/RFCM.37.02.02>
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (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?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007)
- Calero, S., Maldonado, I., Fernández, A., Rodríguez, Á y Otáñez, N. (2016b). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana Investigación Biomédica*, 35(4):1-8. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400008)
- Carta, M., Atzori, L., Aviles, C., Minerba, L., Pau, M., Crisafulli, A., ... Preti, A. (2022). Improving quality of life in older adults living at home by moderate exercise training. *The Open Psychology Journal*, 15, 1-7. <http://dx.doi.org/10.2174/18743501-v15-e2206060>
- Carta, M., Cossu, G., Pintus, E., Zoccheddu, R., Callia, O., Conti, G., ... Preti, A. (2021). Active elderly and health—Can moderate exercise improve health and wellbeing in older adults? Protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 22, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05278-6>
- Charchabal, D., Apolo, D., Yepez, E., Alzola, A., & Espinosa, W. (2020). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores en la

- comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 24(2), 667-682.  
<https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3639>
- Chávez, E., Fernández, A., Rodríguez, Á., Gómez, M. y Sánchez, B. (2017). Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-10.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000100011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100011)
- Chávez, E., Zamora, B., Alfonso, A., & Mera, O. (2023). Actividades físicas y recreativas para mejorar la tonicidad muscular y el equilibrio. Un programa aplicado en adultos mayores de 65 años del sector 'San Alejo', Provincia de Manabí-Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(299), 1-12. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i299.3699>
- Chivano, M., Pérez, Y., & Villa, Y. (2024). Influencia de las actividades recreativas en la calidad de vida de los adultos. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 8(4), 174-179. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/566/551>
- Cohen, G., Steinberg, D., Boker, L., Shaked, Goshen, A., Shimony, T., ... Gerber, Y. (2020). Leisure-time physical activity and cancer risk among older adults: A cohort study. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 4(2), 115-125.  
<https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2019.11.005>
- Fernández, D., Tamayo, A., Costa, C., Pérez, D., & Valverde, L. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(1), 26-38. <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403>
- Garcés, G. (2019). Motivación y autocuidado del adulto mayor desde la andragogía: Repercusiones en la calidad de vida a través de la actividad física recreativa,

- involucrando a la familia, en el sector de cañaveral Floridablanca. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Universidad Autónoma de Bucaramanga.  
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/6982>
- Han, J., & Sa, H. (2022). Salud y felicidad de las mujeres coreanas mayores que participan en actividades de danza. *Heliyon*, 9(3), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13761>
- Lucio, E. (2022). Incidencia de las actividades físicas-recreativas para mejorar la movilidad articular en los adultos mayores, del sector Piedra Grande, del Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Babahoyo]. Universidad Técnica de Babahoyo. <https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12149>
- Lugmaña, G., Carrera, S., & Fernández, A. (2020). Registros estadísticos de defunción generales. *Instituto Nacional de Estadística y Censos*.  
[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/04/Boletin\\_tecnico\\_EDG-2019-prov.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/04/Boletin_tecnico_EDG-2019-prov.pdf)
- National Institute on Aging. (2020). Beneficios del ejercicio y la actividad física. *NIH*.  
<https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>
- Oloa, J., & Briones, M. (2019). La violencia intrafamiliar en el adulto mayor. *Revista Cognosis*, 4(4), 81-92. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i4.1876>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). OPS/OMS presentó en Chile las actualizaciones de las nuevas recomendaciones de actividad física y hábitos sedentarios.

<https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ...

Tetzlaff, J. M. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Paredes, E., Pérez, M., & Lima, A. (2020). Actividad física en adultos: Recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(4), 1-16. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2906>

Pérez, M., & López, Y. (2023). Mejoramiento de capacidades físicas y funcionales en el adulto mayor mediante un programa de ejercicios físicos. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(1), 153-158. <https://doi.org/10.62452/drzgx698>

Pizzaro, E., García, D., & Ávila, C. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 108-132. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6268>

Pozo, E., Colombé, M., González, P., & Salgado, Y. (2020). Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor. *Revista caribeña de ciencias sociales*, 1-10. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/10/ejercicio-beneficios.html>

Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-256. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9119981>

- Reyes, H., & Campos, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *ENE Revista de Enfermería*, 14(2), 1-16. <https://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/968>
- Rismayanthi, C., Sugiyanto, Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2022). Psychological-based physical exercise education model for improving elderly physical fitness. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(1), 162-174. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2182>
- Rodríguez, Á., García, J., & Luján, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Rodríguez, Á., Idrobo, C., & Quiña, F. (2020). El sedentarismo en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Caminos de Investigación*, 2(1), 57-67. <https://doi.org/10.59773/ci.v2i1.21>
- Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J., & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-13. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-953127>
- Rodríguez, N., García, Y., & Obando, N. (2019). Plan de actividades físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 30(1), 1-23. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1166>
- Rodríguez, V., Guerrero, Y., & Alarcón, Y. (2019). La dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas con el adulto mayor de la comunidad Nuevo Veguitas. *Revista*

Caribeña de Ciencias Sociales, 1-13.

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/dimension-ambiental-actividades.html>

Ruiz, E. (2019). *Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Tumbes]. Universidad Nacional de Tumbes.  
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-tumbes/administracion-de-empresa/tesis-ruiz-astudillo/106363187>

Salazar, M., Huerta, M., Fuentes, F., Carmona, R., Badillo, T., Cerino, J., ... Guerra, A. (2020). Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores. *Journal Health NPEPS*, 5(1), 68-83. <http://dx.doi.org/10.30681/252610104320>

Soria, R., Mestre, J., Camellón, D., & García, Y. (2021). Ejercicio físico en adultos mayores incorporados a la Casa de Abuelos. *Anatomía Digital*, 4(2), 68-77.  
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i2.1618>

Sucuple, A., & Zevallos, A. (2019). Estilos de vida: Alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. *ACC CIETNA Para el Cuidado de la Salud*, 6(1), 60-67.  
<https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1.218>

Torres, F., Iznaga, Y., & Boicot, Y. (2022). Actividades físico-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor en el círculo de abuelos. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 18(2), 67-73. <http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/athlos28-ACTIVIDADES-FÍSICAS-RECREATIVAS-PARA->

[ELEVAR-LA-AUTOESTIMA-DEL-ADULTO-MAYOR-EN-EL-CÍRCULO-DE-  
ABUELOS.pdf](#)

Vaca, V., & Cedeño, F. (2022). Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico Las Piñas del Cantón Milagro. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 961-973.  
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1349>

Veginadu, P., Calache, H., Gussy, M., Pandian, A., & Masood, M. (2023). An overview of methodological approaches in systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 15(1), 39-54. <https://doi.org/10.1111/jebm.12468>

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos