



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Impacto del Ejercicio Físico en la Salud Mental del Adulto Mayor. Una revisión
sistemática.

Autor

Julián Elías Guillén Astudillo

Director:

René Zalamea

Cuenca – Ecuador – 2024

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis abuelos, por ser ejemplo de fortaleza, sabiduría y amor incondicional. Gracias por sus historias, enseñanzas y por recordarme siempre el valor de la perseverancia. A mis padres, por su apoyo inquebrantable, por creer en mí en los momentos más difíciles y por brindarme las herramientas para seguir adelante. Su amor y sacrificio han sido mi mayor inspiración. A mi pareja, Paola, quien me ha sabido apoyar de todas las maneras posibles y por eso este trabajo también es para ti. Y finalmente, a mis mejores amigos, mis mascotas de 4 patas que ya no están conmigo, esto también es para ustedes.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis abuelos por haberme permitido tener esta experiencia y estudios, sin ustedes no lo habría logrado, prometo que no les voy a fallar. A mis padres por la paciencia, el cariño y todos los buenos momentos que me han brindado, espero poder hacer lo mismo y darles todo lo bueno que se merecen. A mi pareja, Paola, gracias por el apoyo, guía y amor que has sabido darme, gracias por estar en este momento importante de mi vida, espero poder compartir más momentos así contigo y crecer juntos. A mis amigas, Daniela y Nicole, gracias por haber sido esas amigas en quien siempre pude confiar, apoyarme y tener buenos momentos, gracias por cubrirme en trabajos y por cada risa. Agradezco a mi director de tesis y tutora, quienes supieron guiarme de la manera adecuada con paciencia y asertividad.

Mi más profundo agradecimiento a todos por ser el faro que ilumina mis pasos. Esta meta alcanzada también es suya.

Resumen:

Este estudio cualitativo tuvo como objetivo analizar el impacto del ejercicio físico en la salud mental de los adultos mayores a través de una revisión sistemática de la literatura. Se llevó a cabo mediante la identificación y recopilación de 31 estudios relevantes que investigan la relación entre el ejercicio físico y la salud mental en adultos mayores. Se realizó mediante la utilización del método PRISMA y se anticiparon limitaciones en el acceso a fuentes de información pertinentes como un posible riesgo. Los resultados demuestran como el ejercicio físico impacta de manera positiva en áreas como la calidad de vida, autoestima, mejora y control de síntomas y relaciones e integración social en la salud mental del adulto mayor.

Palabras clave: "salud mental", "adulto mayor", "ejercicio físico".

Abstract:

This qualitative study aimed to analyze the impact of physical exercise on the mental health of older adults through a systematic review of the literature. It was conducted by identifying and compiling 31 relevant studies investigating the relationship between physical exercise and mental health in older adults. The PRISMA method was utilized, and limitations in accessing relevant information sources were anticipated as a potential risk. The results demonstrate how physical exercise positively impacts areas such as quality of life, self-esteem, improvement and management of symptoms, and social relationships and integration in the mental health of older adults.

Keywords: "mental health", "older adult", "physical exercise", "elderly", "elders".

Contenido

Introducción:	1
Capítulo 1: Marco teórico y estado del arte:	3
Introducción:	3
<i>Envejecimiento poblacional:</i>	4
<i>Salud Mental en Adultos Mayores:</i>	7
<i>Ejercicio físico y salud mental:</i>	11
Evidencia Empírica del Impacto del Ejercicio Físico en la Salud Mental del adulto Mayor. .	12
Recomendaciones de Ejercicio Físico para Adultos Mayores:	15
Capítulo 2.	18
Metodología:	18
Criterios de elegibilidad:	18
Fuentes de información:	18
Proceso de búsqueda:	18
Búsqueda inicial	19
Búsqueda sistemática	20
Capítulo 3. Resultados	21
Áreas de impacto en la salud mental del adulto mayor.	23
Capítulo 4. Discusión.	33
Limitaciones	37
Sugerencias	38
Conclusión	38
Recomendaciones:	41
Bibliografía:	43

Introducción:

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea importantes retos para la salud pública. Este capítulo ofrece una visión integral del envejecimiento, explorando tanto los aspectos teóricos como las investigaciones más recientes sobre la relación entre el ejercicio físico y la salud mental en los adultos mayores. A medida que la población mundial envejece, es crucial entender cómo los cambios biológicos, psicológicos y sociales afectan a los individuos mayores y cómo estos cambios pueden gestionarse para promover un envejecimiento saludable y activo.

Mitchel et al. (2019) indican que el envejecimiento es un proceso natural y gradual que conlleva una serie de cambios en el cuerpo y la mente, influenciados por factores individuales, culturales y socioeconómicos. Estos cambios pueden reducir la capacidad funcional y aumentar la dependencia, lo que a menudo plantea desafíos significativos para la identidad y el bienestar de las personas mayores.

La creciente proporción de personas mayores en la población mundial ha generado un interés considerable en su salud mental. Problemas como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social son comunes entre los adultos mayores y tienen un impacto profundo en su calidad de vida. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2023) alrededor del 14% de los adultos mayores de 60 años viven con un trastorno mental, siendo la depresión y la ansiedad las condiciones más comunes. Estos problemas de salud mental frecuentemente pasan desapercibidos y no son tratados adecuadamente, exacerbados por el estigma que rodea a estos trastornos.

Dada esta problemática, surge la pregunta central de investigación: ¿Cuál es el impacto del ejercicio físico en la salud mental del adulto mayor, según la evidencia recopilada en estudios revisados sistemáticamente? Para responder a esta interrogante, el objetivo general es realizar

una revisión sistemática de la literatura que permita analizar el impacto del ejercicio físico en la salud mental de los adultos mayores. Los objetivos específicos incluyen, primero, identificar y recopilar estudios relevantes que investiguen esta relación y, segundo, sintetizar y analizar los hallazgos de estos estudios, con el propósito de determinar el efecto del ejercicio en diferentes aspectos de la salud mental de esta población.

Este capítulo examina cómo el ejercicio físico regular puede servir como una herramienta efectiva para mitigar los problemas de salud mental, proporcionando una base sólida para intervenciones futuras. A través de una revisión de la literatura y un análisis de estudios recientes, se destacará el papel crucial del ejercicio físico en la promoción del bienestar emocional y psicológico en los adultos mayores. Se discutirán las recomendaciones de organizaciones de salud para la actividad física en esta población y se presentarán evidencias de cómo el ejercicio puede mejorar la salud mental y reducir los niveles de ansiedad y depresión.

Capítulo 1: Marco teórico y estado del arte:

Introducción:

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea desafíos significativos para la salud pública. Según Sanchez (2022) el envejecimiento es un fenómeno intrínseco que ocurre de manera natural y gradual, caracterizado por cambios biológicos, psicológicos y sociales que se desarrollan con el paso del tiempo. Este proceso es inevitable e irreversible, influenciado por diversos factores como la historia personal, el entorno cultural y las condiciones socioeconómicas individuales. Castillo (2022) menciona que la sociedad ya no puede limitarse a garantizar simplemente la supervivencia de sus ciudadanos hasta edades avanzadas; ahora debe fomentar el envejecimiento saludable y activo de la población, lo cual puede ser planificado y respaldado.

Por lo que, de acuerdo a Castillo (2022) es crucial promover la actividad física regular y el bienestar psicológico entre los adultos mayores. La ayuda al adulto mayor debe enfocarse en facilitar el acceso a programas de ejercicio adaptado, que no solo mejoren la condición física y la movilidad, sino que también presten especial atención al bienestar mental, proporcionando recursos para el apoyo psicológico y fomentando actividades que estimulen la mente y promuevan la interacción social. Crear espacios recreativos accesibles y seguros, así como desarrollar iniciativas comunitarias que incentiven la participación en actividades físicas y sociales, son pasos fundamentales para asegurar un envejecimiento activo y saludable, permitiendo a las personas mayores mantener su autonomía y una mejor calidad de vida.

En el presente marco teórico, se profundizará en la investigación y análisis que examinan detalladamente cómo el ejercicio físico puede beneficiar de manera significativa la salud mental del adulto mayor. El enfoque estará en explorar estudios empíricos recientes que han demostrado cómo la actividad física regular no solo promueve el bienestar físico, sino

que también juega un papel crucial en el mantenimiento y mejora del bienestar psicológico y emocional en esta etapa de la vida.

Numerosos estudios como “Intervenciones de ejercicio para la prevención de la depresión” de Hunter et al. (2022), “Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores” de Araque et al. (2020), entre otros, han documentado los efectos positivos del ejercicio físico en la reducción del riesgo de desarrollar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad en adultos mayores. Estos beneficios se extienden más allá de la salud física, abarcando aspectos como la mejora del estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida general. El análisis de estos estudios permitirá entender mejor cómo diferentes tipos de ejercicio, ya sea aeróbico, de resistencia o actividades como el yoga, impactan específicamente en la salud mental de los adultos mayores.

Envejecimiento poblacional:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se proyecta que para el año 2050, el número de personas mayores de 60 años se duplicará, lo que representa un aumento sustancial en la proporción de adultos mayores en la población mundial. Este rápido envejecimiento demográfico ha generado un creciente interés en la salud y el bienestar de los adultos mayores, incluyendo su salud mental. Que se duplique el número de adultos mayores en la población también representa la posibilidad de que en áreas sociales, económicas y de salud pública existan cambios significativos, ya que podría requerir ajustes en políticas públicas, sistemas de salud, pensiones y otros aspectos relacionados con el bienestar de las personas mayores. El aumento de esta población también representa que los adultos mayores deberán recibir mayor atención debido a que pueden enfrentar un deterioro significativo en su salud y bienestar, abrumando los sistemas de salud y reduciendo la calidad de vida general.

El punto de principal importancia del impacto del ejercicio físico en el adulto mayor es ver si la mejora del bienestar emocional aporta en la calidad de vida de esta población.

Según Acosta y Rodríguez (2022) a medida que las personas envejecen cronológica, biológica y psicológicamente, experimentan cambios en sus funciones y relaciones sociales, estos cambios conllevan a un deterioro tanto cognitivo como físico, lo que resulta en una redefinición de su rol social. En consecuencia, la eficacia de los artefactos culturales para mantener o promover el funcionamiento disminuye con la edad, aumentando la necesidad de cuidados proporcionados por otras personas. La pérdida de autonomía deriva en nuevos retos para el adulto mayor y el mayor de ellos es la pérdida de identidad.

La pérdida de funciones básicas como caminar, oír, comunicarse y realizar actividades cotidianas como trabajar, genera un malestar psicológico significativo en los adultos mayores. Este malestar se agrava debido a las múltiples problemáticas que enfrentan diariamente, dificultando su adaptación y aceptación de su nueva realidad. Según Soto (2021), cualquier situación de dependencia implica la pérdida completa de la vida diaria previa en todos sus aspectos. Esto incluye actividades simples y placenteras como salir a pasear, bailar o tomar un café en una plaza, así como aspectos íntimos como el cuidado personal.

Al adaptarse a una realidad institucionalizada, la cotidianidad de los adultos mayores se transforma en una nueva rutina, lo que en la mayoría de los casos representa una disminución en su bienestar psicológico. Es esencial entender que, en esta población, la calidad de vida ha disminuido no solo por la reducción de habilidades físicas, sino también por el deterioro de su bienestar mental y factores externos como el abandono o la discriminación.

Teniendo en cuenta estos antecedentes, Velaithan et al. (2024) menciona que la percepción del envejecimiento que tiene cada persona juega un papel crucial en la calidad de

vida de los adultos mayores. Una percepción positiva del envejecimiento está asociada con mejores resultados en salud física, mental y emocional. Por otro lado, una percepción negativa puede conducir a un deterioro en la calidad de vida, exacerbando problemas de salud y bienestar. Este hallazgo subraya la importancia de promover actitudes positivas hacia el envejecimiento para mejorar el bienestar general de esta población. Además, como se mencionará más adelante, es importante promover la realización de actividad física desde la niñez para así permitir que en la adultez y posterior las personas gocen de una calidad de vida buena.

De igual manera es importante comprender el concepto de envejecimiento activo, definido por la Organización Mundial de la Salud (2022) como el proceso de optimización de oportunidades para la salud, participación y seguridad, es fundamental para mantener la calidad de vida en los adultos mayores. Es así como Marzo et al. (2023) nos mencionan que factores como el entorno físico, los servicios de salud, el entorno social y las condiciones económicas influyen significativamente en el envejecimiento activo y, por ende, en la calidad de vida. La interacción social, la actividad física y la seguridad financiera son componentes esenciales que determinan la satisfacción y el bienestar en la vida de los adultos mayores.

Por otro lado, tenemos a Buyl et al. (2020) que revisaron el uso de intervenciones tecnológicas, como las e-Health. Estas también están mostrando ser prometedoras en la promoción del envejecimiento saludable. Estas intervenciones incluyen desde la teleconsulta hasta aplicaciones móviles y juegos interactivos, que pueden mejorar la calidad de vida al fomentar la autoeficacia, la actividad física y el bienestar social. Estas herramientas tecnológicas permiten un mejor monitoreo y gestión de la salud, contribuyendo a un envejecimiento más saludable y autónomo. A pesar de que esta tecnología aporta de manera positiva al desarrollo del bienestar emocional del adulto mayor, en esta revisión sistemática

únicamente estará centrada en como el ejercicio físico aporta de manera positiva en la salud mental del adulto mayor.

Según Cuideo (2023) es crucial promover el envejecimiento activo, que incluye la participación continua en actividades físicas, sociales y cognitivas. La actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene beneficios significativos para la salud mental, reduciendo el riesgo de enfermedades como la depresión y la ansiedad. Las actividades sociales y cognitivas, por su parte, mantienen a los adultos mayores mentalmente activos y socialmente conectados, lo cual es vital para su bienestar emocional

La combinación de estas actividades ayuda a mejorar la salud mental y la calidad de vida de los adultos mayores, permitiéndoles vivir de manera más plena y satisfactoria. Al enfrentar los desafíos demográficos de manera efectiva y sostenible, se contribuye no solo al bienestar individual, sino también al bienestar de la sociedad en su conjunto. Así, al mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, se crea una sociedad más inclusiva y preparada para el futuro.

Salud Mental en Adultos Mayores:

La Organización Mundial de la Salud (2022) define a la salud mental como un estado de bienestar en el cual una persona puede actuar lucidamente y cumplir con sus funciones mentales de manera correcta, utilizar sus estilos de afrontamiento de manera óptima, ser proactivo y contribuir en la sociedad de manera positiva. Es decir, se refiere a la capacidad de una persona para manejar sus emociones de manera saludable, siendo positivo y resiliente, manteniendo relaciones saludables con la sociedad. También nos menciona que los determinantes de la salud mental incluyen factores individuales, sociales y estructurales. Esto abarca desde la genética y la biología hasta las condiciones de vida y el apoyo social.

Asimismo, como nos sugieren Velaithan et al. (2024) se tiene que abarcar la percepción positiva de uno mismo, la capacidad de autonomía, y el sentido de propósito y realización personal, lo cual es crucial para la autoestima y la autoeficacia. Esto según el

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2022) ayuda a las personas a sentirse seguras y capaces de afrontar los retos cotidianos. La salud mental influye en nuestros pensamientos, emociones y acciones diarias, determinando cómo gestionamos el estrés, interactuamos con los demás y tomamos decisiones. Además, afecta nuestra estabilidad emocional y capacidad mental para responder adecuadamente a diversas situaciones, tanto comunes como desafiantes.

El Instituto Nacional de Salud Mental (2023) indica que los adultos mayores enfrentan desafíos específicos que pueden afectar significativamente su bienestar psicológico. Factores como el duelo, la soledad y la disminución de sus capacidades físicas pueden desencadenar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, comunes en esta etapa de la vida y que pueden afectar su calidad de vida. Además, el aislamiento social y la soledad están directamente relacionados con resultados negativos en la salud mental, como la demencia y los trastornos de ansiedad generalizada, principalmente porque son factores externos que los adultos mayores no pueden controlar. Por lo tanto, es crucial abordar estos problemas a través de estrategias de intervención y apoyo para mejorar su bienestar psicológico y calidad de vida

De la misma manera, Pavey et al. (2023) menciona que es importante tener en cuenta que los adultos mayores suelen tener más tiempo libre que en su pasado, tiempo que anteriormente utilizaban para trabajar, socializar o cumplir con responsabilidades diarias. Este tiempo libre aumenta significativamente cuando no están institucionalizados, ya que, al permanecer solos en casa, no tienen actividades programadas, a diferencia de las instituciones donde se organizan actividades o rutinas para ellos. El sedentarismo, definido como la falta de movimiento durante las horas de vigilia y caracterizado por actividades con bajo consumo energético, como estar sentado, recostado o mirando televisión, juega un papel crucial en la salud de los adultos mayores. Con respecto al sedentarismo, Pavey et al. (2023) menciona estudios en los que se ha demostrado que los adultos mayores pasan en promedio más de 8

horas al día en comportamientos sedentarios, lo que se asocia con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Por ejemplo, aquellos que pasan más de 11 horas al día sentados tienen un 52% mayor riesgo de mortalidad por todas las causas comparado con aquellos que menos de 8 horas sentados. El comportamiento sedentario se evalúa mediante cuestionarios que miden el tiempo invertido en actividades como ver televisión, jugar videojuegos o usar el ordenador, y el tiempo sentado durante la jornada laboral o en el transporte. La evidencia reciente sugiere que, en Estados Unidos, aproximadamente el 84% de los adultos mayores pasan al menos 2 horas al día viendo televisión, y el 25.7% pasan más de 8 horas al día sentados. Para mitigar los efectos negativos del sedentarismo, es crucial incorporar actividades lúdicas que promuevan el movimiento y la productividad en los adultos mayores. La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda que los adultos mayores participen en actividades físicas que mejoren el equilibrio y la coordinación, así como actividades de fortalecimiento muscular, para prevenir caídas y mejorar la salud en general. Incluso pequeñas interrupciones del tiempo sentado pueden tener un impacto positivo en la salud.

En consecuencia, para evitar los efectos negativos del sedentarismo en los adultos mayores, es vital incorporar actividades que fomenten el movimiento y la interacción social, mejorando significativamente su calidad de vida y reduciendo los riesgos asociados con un estilo de vida sedentario. De igual manera, para evitar los efectos negativos del sedentarismo en los adultos mayores, es vital incorporar actividades que fomenten el movimiento y la interacción social, mejorando significativamente su calidad de vida y reduciendo los riesgos asociados con un estilo de vida sedentario. También tenemos a Zambrano y Estrada (2020), quienes en un estudio nos mencionan que más del 20% de adultos mayores padece problemas de salud mental con niveles severos. A pesar de esto, indican que la mayoría de los casos no son tratados de manera adecuada, ya que pasan desapercibidos, ya sea por mal manejo del

profesional, porque no son diagnosticados o son subtratados. Los problemas de salud mental en adultos mayores a menudo se confunden con síntomas normales del envejecimiento, lo que lleva a un diagnóstico incorrecto, también nos sugieren que los profesionales de la salud pueden carecer de la formación específica necesaria para identificar y tratar eficazmente estos trastornos en esta población. La Organización Mundial de la Salud (2023) nos indica que esto se agrava con la estigmatización y la falta de acceso a servicios de salud mental especializados, lo que resulta en una subutilización de los servicios disponibles. Consecuentemente, los adultos mayores pueden experimentar un deterioro significativo en su calidad de vida y en su funcionamiento diario. Con esto podemos apreciar como el adulto mayor a pesar de sufrir de malestares tanto físicos como psicológicos los profesionales en varios casos simplemente vinculan estos signos y síntomas al proceso de envejecimiento y no le dan la importancia que merece, esto genera que su calidad de vida empeore ya que la sociedad normaliza su sufrimiento al responsabilizar al proceso de envejecimiento.

De acuerdo a Andújar (2020), el adecuado diseño y práctica de ejercicio físico en los adultos mayores resulta beneficioso para preservar tanto su equilibrio físico como psicológico. Este enfoque contribuye positivamente al bienestar general, promoviendo estabilidad emocional, fortaleciendo la autoestima y fomentando la confianza en sí mismos. Además, el ejercicio físico adecuado en esta etapa de la vida favorece la integración social y el mantenimiento de relaciones interpersonales, aspectos esenciales para el bienestar integral de esta población. Debido a esto, el ejercicio físico será fundamental para la prevenir una decadencia en la salud mental, además ayudará a mantener y recuperar una buena estabilidad mental.

Ejercicio físico y salud mental:

Malm et al. (2019) nos mencionan que la actividad física es parte vital del ser humano y debería aplicarse desde la niñez para que, gracias a esto nuestro cuerpo envejezca de manera óptima y no perdamos funciones vitales. Cuando hablamos de deporte no solo hablamos de actividad física, sino también de desarrollo social y personal tanto en personas jóvenes como mayores. Además, nos mencionan que las personas que realizan deporte disminuyen las posibilidades de sufrir una salud mental deteriorada, agotamiento y varios aspectos físicos. De la misma manera, Malm et al. (2019) nos indican que existe una gran relación entre la actividad física y el bienestar físico y psicológico, por ejemplo, la mejora en motricidad de adultos mayores ayuda en la disminución de ansiedad, depresión, estrés y otros desordenes psicológicos.

Es importante entender que el deporte se divide en dos, en Actividad Física (AF) y Ejercicio Físico (EF). Mosqueda (2021) nos menciona que la actividad física es vista como una ciencia debido a que genera teorías específicas relacionadas con su campo. Al mismo tiempo, es una tecnología, ya que implica una intervención racional en la práctica real, y también se considera una técnica o arte, porque el profesor incorpora un elemento personal en su labor, ajustándose a las particularidades del entorno y las situaciones. Mientras que el ejercicio físico según Cordero et al. (2014) se describe como todo movimiento corporal originado por el sistema locomotor mediante la contracción y relajación muscular, lo que conlleva un consumo de energía. Este proceso provoca un incremento en la necesidad de oxígeno y nutrientes por parte de los músculos.

Es por esto que, en el contexto del adulto mayor, el ejercicio físico y la actividad física continúan desempeñando un papel fundamental en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional del adulto mayor. Como nos mencionan Araque et al. (2021) la participación constante en actividad física (AF) y ejercicio físico (EF) puede elevar la autoestima de los adultos mayores, promoviendo un mayor bienestar emocional en sus

actividades diarias y así mejorando su calidad de vida. De la misma manera, la reducción de los niveles de ansiedad y depresión, resultado de la práctica regular de AF y EF, resultarán en una mejora significativa en la calidad de vida de esta población. El mejorar la rutina de los Adultos Mayores incluyendo el deporte también aportara en que su día a día no sea monótono y puedan variar en actividades, esto genera una mayor actividad tanto física como mental, promoviendo el desarrollo y el bienestar mental.

De la misma manera, Mendoza et al. (2023) explican que el ejercicio físico como parte de un estilo de vida activo ha mostrado ser esencial para un envejecimiento saludable y una salud mental positiva. Por eso debe ser usado como una herramienta para prevenir, afrontar y mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Como veremos a continuación, existe una diferencia significativa entre los adultos mayores que realizan algún tipo de actividad física y los que no, principalmente en su salud mental.

Evidencia Empírica del Impacto del Ejercicio Físico en la Salud Mental del adulto Mayor.

Andrade et al. (2023) realizaron un estudio transversal con 200 personas mayores de ambos géneros, divididas en dos grupos con igual número de participantes entre sedentarios y practicantes de actividad física, realizado en Cuiabá, Brasil, observaron que el grupo que realiza actividad física tenía puntuaciones más altas en calidad de vida y el grupo sedentario, puntuaciones más altas en ansiedad y depresión; revelando una fuerte correlación entre los dominios de la calidad de vida y el nivel de salud mental. Aquí se demostró que la actividad física es un factor protector contra la ansiedad y la depresión en las personas mayores, así como también se demostró que el sedentarismo solo aporta al aumento de síntomas psicológicos negativos.

Asimismo, Moghadam et al. (2020) analizaron el impacto del ejercicio en la ansiedad en adultos mayores. Su estudio encontró una reducción sustancial en los niveles de ansiedad

después de la intervención en comparación con los niveles previos a la intervención, destacando la eficacia de la actividad física en la mitigación de los síntomas de ansiedad. La diferencia media estandarizada fue significativamente positiva, demostrando los beneficios para la salud mental del ejercicio y promoviendo su calidad de vida.

De igual manera una revisión sistemática realizada por Hu et al. (2022) se centró en la efectividad de las intervenciones de ejercicio en los síntomas depresivos entre adultos mayores. Su revisión incorporó datos de múltiples ensayos controlados aleatorios y encontró que el ejercicio, especialmente el entrenamiento aeróbico y de resistencia, aliviaba significativamente los síntomas depresivos. Este estudio enfatizó el papel de la actividad física regular en la mejora de la salud mental y la reducción de la depresión en los Adultos Mayores.

En otro estudio encontramos que, Casanova et al. (2021) exploraron la relación entre la actividad física, el comportamiento sedentario y los resultados de salud mental, utilizando un enfoque de aleatorización mendeliana bidireccional. Su investigación utilizó datos de grandes cohortes, incluyendo a más de 140,000 participantes, y encontró que el aumento de la actividad física estaba causalmente asociado con niveles más bajos de depresión y ansiedad. Este análisis genético refuerza la importancia de promover un estilo de vida activo para mejorar la salud mental en los adultos mayores.

También tenemos a Sánchez (2022), quien llevó a cabo un estudio con tres adultos mayores diagnosticados con Trastorno Depresivo Persistente, implementando un programa de actividades lúdicas físicas durante un período de ocho semanas. Este programa incluyó una variedad de ejercicios diseñados para ser accesibles y agradables para los participantes, promoviendo tanto la interacción social como la actividad física. Al finalizar estas ocho semanas, los resultados mostraron que los participantes ya no presentaban síntomas depresivos.

Estos hallazgos subrayan la importancia de la actividad física regular en el bienestar psicológico y emocional de los adultos mayores. La reducción significativa de los síntomas depresivos observada en los participantes sugiere que las actividades físicas no solo mejoran la condición física, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental. Este estudio evidencia que integrar actividades lúdicas y físicas en la rutina diaria de los adultos mayores puede ser una intervención eficaz para mejorar su calidad de vida y su salud mental en general.

Por otro lado, Hansen et al. (2024) realizaron un estudio en el que se revisaron los beneficios físicos y mentales de un programa de baile para mujeres mayores. Aquí, treinta y dos participantes completaron el estudio. En general el ejercicio físico no generó cambios significativos en las pacientes debido a que al iniciar ninguna tenía ninguna sintomatología o rasgos negativos importantes que den espacio a mejorar. Sin embargo, en 3 pacientes que sentían soledad y malestar psicológico más elevado si notaron cambios significativos en estos aspectos, siendo el más importante el bienestar mental.

En un estudio realizado por Moreno et al. (2020) se examinaron los efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, el insomnio y la somnolencia en personas mayores. Se concluyó que los mayores de 60 años con trastornos del sueño deberían participar en terapias basadas en ejercicio físico, utilizando diferentes modalidades. Esto no solo ayuda a reducir los efectos psicológicos negativos, sino que también disminuye los efectos secundarios derivados del tratamiento farmacológico. Los problemas de sueño suelen estar asociados a una baja calidad de vida. Al relacionar esto con los problemas que enfrentan los adultos mayores, se puede entender que los factores psicológicos son una de las principales causas del desarrollo de trastornos del sueño. Este estudio revela que, además del impacto emocional, las funciones vitales básicas, como el sueño, también se ven afectadas en los adultos mayores. Lo más importante para esta investigación es que las terapias basadas en

ejercicio pueden disminuir los síntomas psicológicos negativos y los efectos secundarios de los medicamentos que los adultos mayores utilizan para combatir estos síntomas.

Estos estudios e investigaciones nos han proporcionado evidencia de que la actividad y el ejercicio físico desempeñan un papel crucial en la disminución de los síntomas asociados con estos trastornos y otros problemas de salud mental. La práctica regular de ejercicio no solo ayuda a eliminar la severidad de la depresión y la ansiedad, sino que también puede ayudar a prevenir su aparición en algunos casos.

Como podemos constatar en las investigaciones mencionadas anteriormente, se puede ver que la mejora en la salud mental mediante el ejercicio no se limita simplemente a la reducción de los síntomas psicológicos, sino que también se observa una mejora directa de la calidad de vida de los adultos mayores. Parece ser que cuando fortalecen el cuerpo y mejoran las capacidades físicas, el ejercicio físico permite a los adultos mayores mantener una mayor autonomía, independencia y funcionalidad en su vida diaria. Esto no solo les brinda un sentido renovado de bienestar y satisfacción personal, sino que también les ayuda a enfrentar mejor los desafíos cotidianos y mantener un estilo de vida activo y saludable.

Además, como nos menciona Barreto et al. (2019) el ejercicio físico puede tener efectos positivos adicionales en la salud física, como la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea y la resistencia muscular. Estos beneficios combinados contribuyen a un envejecimiento más saludable y vigoroso, promoviendo así una mayor longevidad y calidad de vida en la población adulta mayor.

Recomendaciones de Ejercicio Físico para Adultos Mayores:

La Organización Mundial de la Salud (2020), la Asociación Americana del Corazón (2020) y el Colegio Americano del Deporte (2020) han prescrito recomendaciones de actividades físicas que deberían ser realizadas por personas mayores de 65 años. La frecuencia de estas actividades debería ser 5 días a la semana si es moderada, si la actividad es vigorosa se deberá realizar solo 3 días a la semana. Si se combina actividad aeróbica

moderada y vigorosa la frecuencia será entre 3-5 días. La duración deberá ser de 30 minutos al día en periodos de 10 minutos continuos de actividad cuando la intensidad es moderada hasta alcanzar los 150 minutos a la semana. Cuando la intensidad es vigorosa se tendrá que realizar 20 minutos al día hasta alcanzar los 75 minutos a la semana. La intensidad moderada es una actividad comprendida entre 5 y 6 en una escala **subjetiva** de esfuerzo de 10 puntos. La intensidad vigorosa estará entre 7 y 8 puntos. Cualquier tipo de actividad física que active la mayoría de grupos musculares y que no implique alto impacto osteoarticular será válida. Entre estas actividades están caminar, bailar, nadar o el uso de bicicleta estática.

También tenemos que Iglesias et al. (2021) nos menciona que los ejercicios físicos también varían según su tipo, función y objetivo, entre estos tenemos: los ejercicios isométricos que implican la contracción de uno o más músculos sin modificar visiblemente su longitud ni mover la articulación afectada. Estos ejercicios son útiles para la rehabilitación de lesiones, ya que mantienen la tensión muscular sin necesidad de un amplio rango de movimientos. Entre sus metodologías destacan el isométrico máximo, con repeticiones de 3-6 segundos, y el isométrico hasta la fatiga, manteniendo la posición al menos 20 segundos. Las ventajas de los ejercicios isométricos incluyen el aumento de la fuerza y potencia muscular, la mejora del equilibrio, menor riesgo de lesiones articulares, trabajo de músculos profundos, y la posibilidad de realizar un entrenamiento intenso sin equipamiento adicional. Los ejercicios cíclicos, por otro lado, se caracterizan por un patrón repetitivo de movimiento constante, como en el atletismo, la natación o el ciclismo. Estos movimientos repetitivos permiten un desplazamiento continuo y se enfocan en la mejora del rendimiento en actividades de desplazamiento. En contraste, los ejercicios acíclicos implican movimientos con cambios de dirección, intensidad, velocidad y distancia, incluyendo componentes técnicos, tácticos y psicológicos. Estos ejercicios requieren rápidas adaptaciones motoras a estímulos intensos y de corta duración. Por último, el entrenamiento intervalado se basa en la

repetición de períodos de trabajo de alta intensidad, igual o superior a la máxima capacidad de estado estable de lactato, intercalados con períodos de recuperación. Esta recuperación puede ser activa, mediante ejercicio suave, o pasiva. Este tipo de entrenamiento es eficaz para mejorar la capacidad cardiovascular y el rendimiento general en actividades de alta demanda física.

Entonces, podemos ver que el ejercicio físico emerge como un factor crucial para promover el bienestar emocional y psicológico en esta etapa de la vida. En estos estudios podemos ver que, a través de la práctica regular de actividad física, los adultos mayores pueden mantener su equilibrio emocional, fortalecer su autoestima y reducir los niveles de ansiedad y depresión. Las recomendaciones de organizaciones de salud respaldan la importancia de incorporar el ejercicio físico en el estilo de vida de los adultos mayores como una estrategia efectiva para mejorar su salud mental.

En conclusión, en el marco teórico se explora cómo el envejecimiento de la población es un fenómeno global que presenta importantes desafíos para la salud pública, especialmente en cuanto a la salud mental de los adultos mayores. Se enfatiza que el envejecimiento conlleva una serie de transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que pueden afectar significativamente la calidad de vida de las personas mayores. La creciente proporción de adultos mayores en la población mundial ha generado un interés considerable en su salud mental, con problemas comunes como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social. Estos problemas tienen un impacto profundo en su bienestar general, y el ejercicio físico regular se presenta como una herramienta efectiva para mitigar estos efectos negativos.

Las investigaciones revisadas demuestran que la actividad física regular no solo mejora la condición física, sino que también tiene beneficios significativos para el bienestar emocional y psicológico de los adultos mayores. Los estudios empíricos analizados indican que el ejercicio puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, mejorar el

estado de ánimo, aumentar la autoestima y mejorar la calidad de vida general. Además, se observa que el ejercicio físico puede tener un impacto positivo en la función cognitiva, ayudando a preservar las capacidades mentales y reducir el riesgo de deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento.

Capítulo 2.

Metodología:

Esta investigación se trata de una revisión sistemática, en que se recopilarán, evaluarán y sintetizarán los hallazgos de los estudios relevantes sobre el impacto del ejercicio físico en la salud mental del adulto mayor. El alcance de esta revisión sistemática es descriptivo y sintetizador. Descriptivo porque se busca describir y analizar el impacto del ejercicio físico en la salud mental de los adultos mayores a partir de los datos recopilados en los estudios revisados. El objetivo de sintetizar implica la combinación y análisis de los hallazgos de estos estudios para obtener conclusiones más amplias y generalizables.

Criterios de elegibilidad:

Los criterios de inclusión para los artículos son que sean del año 2019 en adelante, que estén relacionados a la salud mental y que el idioma sea español o inglés. Los criterios de exclusión son que sean anteriores al año 2019, que no estén relacionados a la salud mental y que sean un idioma diferente al español o inglés.

Fuentes de información:

Las fuentes de información utilizadas para esta revisión sistemática son: Dialnet, Web of Science y Scielo.

Proceso de búsqueda:

El proceso de búsqueda inició con la selección de tres bases de datos, de las cuales se obtuvo el filtrado y recopilación de artículos, los mismos que han sido publicados en revistas científicas internacionales durante los últimos cinco años. Entre los motores de búsqueda escogidos se encuentran: Dialnet, Scielo, Web of Science.

Por otro lado, una vez seleccionado el motor de búsqueda, se utilizó las palabras claves: Salud Mental, Adulto mayor, ejercicio físico, Mental health, older adult, elders, elderly, exercise.

El uso de estos términos tiene como propósito dar con investigaciones que se relacionan directamente con los objetivos de este estudio y con la búsqueda de una respuesta a la pregunta de investigación anteriormente planteada.

Además, se estableció un periodo de búsqueda de hasta cinco años de antigüedad, es decir publicaciones entre los años 2019 y 2024, considerando que, los últimos estudios realizados muestran datos actualizados y comprobados por métodos científicos, en relación al campo del conocimiento del adulto mayor. La indagación de artículos se llevó a cabo desde el mes de septiembre del año 2024.

Para garantizar la claridad y transparencia del presente estudio, se expuso la información depurada mediante el diagrama de flujo (Figura 1) del proceso de búsqueda y selección de artículos, siguiendo las directrices PRISMA (Urrútia y Bonfill, 2010).

Búsqueda inicial

Las primeras indagaciones se realizaron en junio del año 2024 utilizando los términos: “impacto del ejercicio físico en la salud mental del adulto mayor” en las bases de datos Dialnet, Scielo y Web of science.

Posteriormente, se estrechó la búsqueda mediante los operadores booleanos AND y OR según conviniera, de los términos ‘Salud Mental, Adulto mayor, ejercicio físico, Mental health, older adult, elders, elderly, exercise’.

Estas búsquedas arrojaron una cantidad considerable de resultados, varios de ellos poco útiles debido a la escasa relación con el tema de interés, pero que brindaron una visión global de la amplitud de la temática y permitieron comprobar que existen escasas revisiones que detallen el impacto del ejercicio físico en la salud mental del adulto mayor.

Búsqueda sistemática

La búsqueda sistemática se realizó nuevamente en el mes de septiembre del año 2024, en los motores de búsqueda Dialnet, Scielo y Web of Science. La combinación de términos que facilitó mejores resultados en las tres plataformas fue la siguiente:

("Salud Mental" AND "Adulto mayor" AND "ejercicio físico") OR ("Mental health" AND ("older adult" OR elders OR elderly) AND exercise).

Concretamente, en el resultado de esta búsqueda, se obtuvieron como resultados 37 artículos en Dialnet, 25 en Scielo y 45 en Web of Science, dando un total de 107. Antes de proceder a la selección de artículos, se definieron los criterios de inclusión y exclusión (Tabla 1) que se aplicarían a esta sumatoria.

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión.

INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN
Haber sido publicado a partir de 2019	Ser anterior al año 2019
Relacionado a la salud mental	No estar relacionado a la Salud Mental
El idioma puede ser español o inglés	Ser de un idioma diferente al español o inglés.
La población debe ser de Adultos Mayores	Población diferente.

Se aplicó los criterios de elegibilidad en cada motor de búsqueda, a manera de un proceso de filtrado, en el siguiente orden:

1. Publicaciones con 5 años de antigüedad
2. Artículos en inglés o español
4. Artículos de revistas científicas
5. Abstract demuestra relación con el contenido

6. Disponibilidad de texto completo

Finalmente, se obtuvieron 11 artículos de la base de datos de Dialnet, 4 artículos de Scielo y 16 artículos Web of Science, dando un total de 31 artículos que se escogieron para llevar a cabo la revisión sistemática.

Capítulo 3. Resultados

En este apartado se muestran los conceptos de las áreas que se ven beneficiadas debido al ejercicio físico en el Adulto Mayor. Además, los artículos obtenidos en base a la búsqueda sistemática se pueden encontrar en la figura 1. Los resultados de los estudios seleccionados pueden consultarse en la tabla 2.

Figura 1.

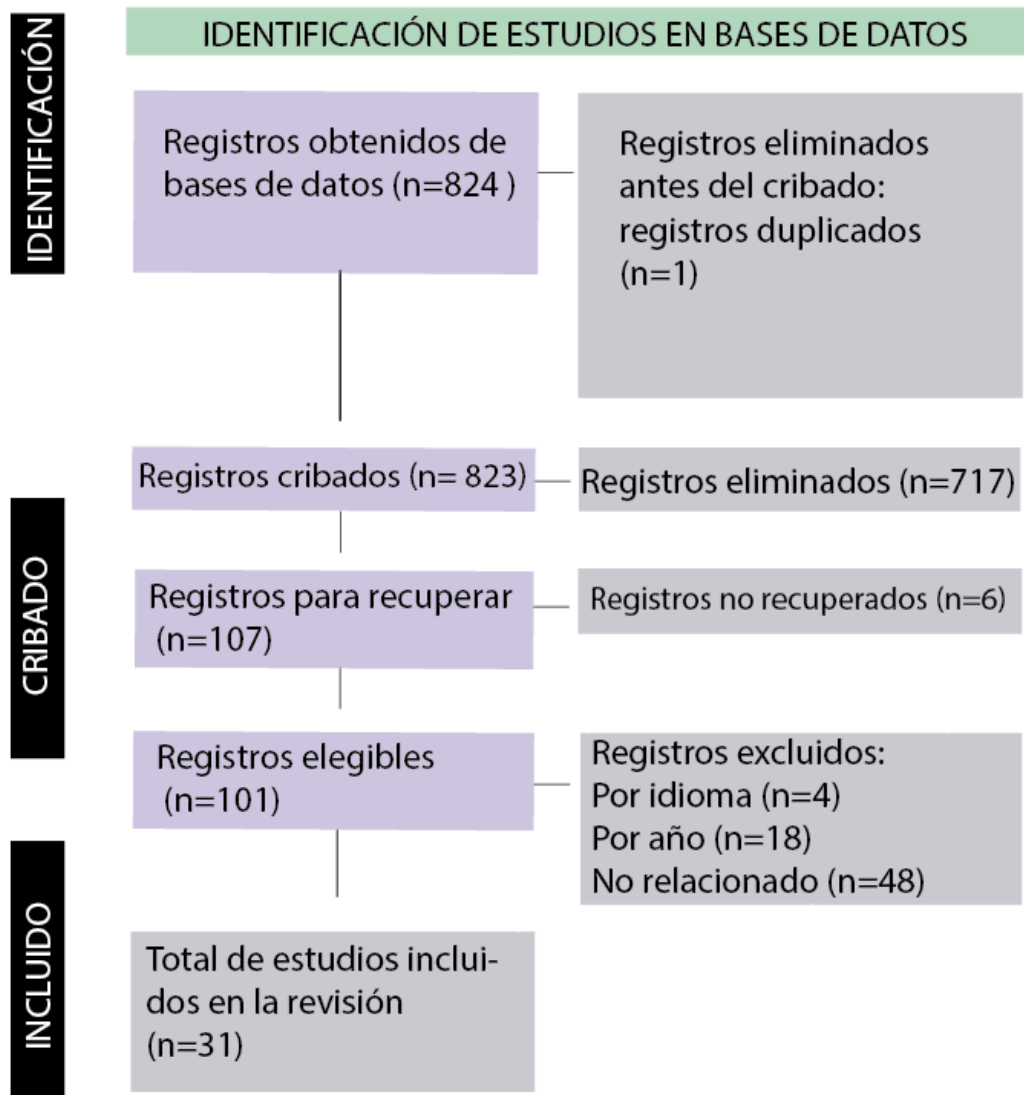


Tabla 2.

Áreas de impacto en la salud mental del adulto mayor.

AREA	Sub categoría	ESTUDIOS
Calidad de vida Bienestar (B), (CV).	Autopercepción (AP), Salud Física (SF), Salud Mental (SM).	<p>Para Villareal et al. (2021) la calidad de vida se describe como un estado de bienestar, aunque esta idea varía en función del contexto desde el cual se evalúe. Además, puede interpretarse como un bienestar integral que abarca aspectos físicos, sociales, emocionales, espirituales, intelectuales y ocupacionales, lo que facilita al individuo cubrir de manera adecuada tanto sus necesidades personales como colectivas.</p> <p>En el estudio de Fritz et al. (2021) en el que los participantes fueron asignados aleatoriamente a uno de tres grupos de estudio: (i) entrenamiento de resistencia de alta intensidad con bandas elásticas, (ii) entrenamiento de</p>

resistencia de intensidad moderada con bandas elásticas, y (iii) un grupo control (CG) en el que los participantes mantuvieron su estilo de vida habitual. Las evaluaciones se realizaron antes y después de 8 semanas de intervención. Los resultados arrojaron que el entrenamiento de fuerza muscular tuvo un efecto positivo en cómo los adultos mayores percibieron su salud, tanto en términos de funcionamiento físico como de bienestar mental, medido a través del cuestionario SF-36. En comparación, los participantes del grupo control experimentaron una percepción de empeoramiento en su salud durante el mismo periodo. En este estudio en particular, se observó que los participantes que entrenaron a una intensidad moderada presentaron mayores mejoras en las áreas de vitalidad y percepción general de salud en comparación con aquellos

que entrenaron a alta intensidad, lo que sugiere que los adultos mayores toleran y aceptan mejor una intensidad moderada.

En otro estudio por Ledezma et al. (2021) en el que se revisaron los efectos de un programa de ejercicio multicomponente en personas mayores, se menciona una mejora en la calidad de vida específicamente en las dimensiones de dolor corporal y salud mental, medidas por el Cuestionario SF-36. Esto sugiere que el ejercicio no solo mejora la funcionalidad física, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar mental de los participantes.

Además, se reconocen los efectos del ejercicio en la mejora de la calidad de vida relacionada con la salud, aunque los estudios previos han mostrado resultados divergentes en

cuanto a las funciones cognitivas. Por último, el programa de ejercicio implementado demostró ser seguro y adaptado a las condiciones clínicas de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo y ayudando a prevenir la fragilidad, lo que a su vez está relacionado con una mejor calidad de vida. El estudio sugiere que el ejercicio podría ser una estrategia efectiva para mejorar la salud física, cognitiva y emocional en esta población.

Relaciones e integración social: (RIS)	Familiar (F), Grupos sociales (GS).	Para Calle et al. (2021) el aislamiento afecta al individuo como ser humano, impactando su salud, estado emocional, vida familiar y su rutina diaria, generando temor e incertidumbre ante lo desconocido y la inestabilidad personal. En consecuencia, el aislamiento social implica una interacción mínima con otras personas, lo que constituye un factor de riesgo para las personas mayores.
---	---	---

En el estudio de Moya y Álvarez (2023) en el que mediante entrevistas semiestructuradas se revisó la calidad de vida, actividad física y apoyo social en adultos mayores. Los participantes señalaron que la actividad física contribuyó a mejoras significativas en sus habilidades físicas, bienestar mental, independencia, y espiritualidad. Estos beneficios cumplieron con las amplias expectativas que tenían sobre el programa, lo que fortaleció su compromiso con la actividad. Un aspecto clave identificado fue la sensación de autonomía y seguridad en su vida diaria que experimentaron. Además, se destacó la importancia de habilidades conductuales como la capacidad de auto-reforzamiento y auto-monitoreo que desarrollaron.

En cuanto al apoyo social, se subrayó el papel fundamental del instructor como un modelo a seguir en la promoción de

estilos de vida activos. El apoyo entre los participantes y el respaldo familiar fueron factores determinantes en su satisfacción y en el éxito del programa. Finalmente, a nivel organizacional, los participantes expresaron un alto grado de satisfacción por formar parte de grupos que mejoran su calidad de vida.

<p>Mejora y control de síntomas: (MCS)</p>	<p>Síntomas Depresivos (SD), Síntomas ansiosos (SA), Síntomas Físicos (SF), Procesos Degenerativos (PD).</p>	<p>Según Klapheke et al. (2020) la mejora y reducción de síntomas se refiere a las intervenciones destinadas a reducir o manejar eficazmente síntomas físicos, emocionales y psicológicos que afectan a esta población. Entre los enfoques más efectivos se encuentran las actividades físicas y los programas de salud mental, que han mostrado mejorar síntomas depresivos y ansiosos, contribuyendo a un envejecimiento más saludable. En el estudio de Barragán</p>
--	--	---

(2021) en el que se utilizó el cuestionario de actividad física “SIMPAQ” en 15 residentes adultos mayores se obtuvo como resultado que aumentar el nivel de actividad física durante el día no solo contribuye a regular el ciclo de sueño-vigilia, sino que también combate el sedentarismo durante las horas activas, lo que ralentiza el avance de procesos degenerativos. Además, la práctica de ejercicio aeróbico y respiratorio de baja a moderada intensidad puede reducir significativamente los síntomas de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, al promover la liberación de endorfinas, ajustar la temperatura corporal y mejorar la respuesta fisiológica al estrés.

En el estudio de Ajmiri y Bahir (2023) se trabaja con dos grupos de adultos mayores, el primer grupo con un programa de ejercicio físico y otro grupo de control, como

resultados encontramos que el ejercicio físico regular mejora la calidad de vida en las personas mayores al fortalecer su confianza, reducir síntomas de ansiedad y depresión, y motivarlas a encontrar actividades que les aporten propósito. Estos efectos combinados promueven un bienestar físico y emocional integral, fundamental para una vida plena en la vejez. Para esto utilizaron el inventario de síntomas SCL-90.

También tenemos el estudio de Antunes et al. (2023) en el que se trabajó con 92 adultos mayores, 26 hombres y 66 mujeres. Se usaron escalas para el bienestar subjetivo como, la “SWLS” y “PANAS”. Para síntomas se usó el HADS y para calidad de vida se usó el EUROHIS-QOL-8. Los hallazgos de este estudio sugieren que los participantes que realizaban ejercicio físico con mayor frecuencia

mostraban niveles más altos de afecto positivo y, al mismo tiempo, presentaban menos síntomas depresivos. Además, se encontraron relaciones significativas entre las variables de bienestar, como el afecto y la satisfacción con la vida, y otras variables como la calidad de vida y los síntomas de depresión y ansiedad. En conjunto, estos resultados apoyan la idea de que la actividad física regular no solo mejora la salud física de las personas mayores, sino que también tiene un impacto positivo en su bienestar emocional, calidad de vida y salud mental.

Autoestima: Imagen Corporal En un estudio de Ruiz et al. (2020) en el que se realiza un
(A) Positiva (ICP), programa de Pilates en mujeres adultas mayores se
Percepción analizaron las diferencias entre mujeres activas y no activas
en el área funcional y calidad de vida. En los resultados se

Negativa del Cuerpo (PNC). pudo apreciar que el ejercicio físico está vinculado a beneficios en el ámbito cognitivo, emocional y de la salud mental, particularmente en personas mayores. La práctica regular de ejercicio contribuye a una mejora en el bienestar psicosocial y favorece tanto la función física como la mental. En mujeres mayores, el ejercicio físico está asociado con una mejor percepción de la función física y una imagen corporal positiva, lo que se traduce en una mayor autoestima, una mejor calidad de vida y una reducción del estrés y la ansiedad. No obstante, una percepción negativa del cuerpo puede desencadenar ansiedad si el ejercicio físico se realiza más allá de las capacidades del cuerpo, generando estrés.

Capítulo 4. Discusión.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del ejercicio físico en la salud mental de los adultos mayores mediante una revisión sistemática de la literatura. Los resultados obtenidos confirman la importancia del ejercicio físico como una herramienta efectiva para mejorar la salud mental en esta población, especialmente en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos, aspectos fundamentales para el envejecimiento saludable. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que han destacado la capacidad del ejercicio para influir no solo en el bienestar físico, sino también en el bienestar emocional y psicológico, elementos clave para garantizar una mejor calidad de vida en la vejez (Ruiz et al., 2020; Antunes et al., 2023).

El impacto del ejercicio físico en la salud mental de los adultos mayores puede explicarse, en parte, por los cambios neurofisiológicos que genera. Estudios neurocientíficos han demostrado que el ejercicio físico estimula la liberación de endorfinas y neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que están directamente relacionados con la regulación del estado de ánimo y la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Este mecanismo fisiológico es esencial para entender cómo el ejercicio puede ser una intervención eficaz para mejorar la salud mental en esta población (Klapheke et al., 2020). Además, el ejercicio promueve el mantenimiento de la salud cardiovascular y metabólica, factores que también influyen en el bienestar mental, sugiriendo un vínculo integral entre la salud física y mental en los adultos mayores.

En relación a los objetivos específicos planteados en este estudio, la mayoría de los estudios revisados encontraron una relación positiva entre la práctica regular de ejercicio físico y la mejora de diferentes aspectos de la salud mental, como la autoestima, la calidad de vida, mejora y control de síntomas y relaciones e integración

social. Por ejemplo, el estudio de Fritz et al. (2021) mostró que la participación en programas de entrenamiento de resistencia tuvo un impacto positivo en la percepción de salud y bienestar de los adultos mayores. Los resultados indicaron que aquellos que participaron en entrenamientos de resistencia moderada experimentaron mayores mejoras en la vitalidad y la percepción general de su salud en comparación con aquellos que realizaron entrenamientos de alta intensidad o no participaron en ningún tipo de intervención física. Este hallazgo es crucial, ya que sugiere que no es solo la cantidad o intensidad del ejercicio lo que importa, sino también la adaptación del tipo de ejercicio a las capacidades físicas individuales de los adultos mayores. De hecho, intensidades demasiado altas pueden generar fatiga y desmotivación, lo que podría limitar los beneficios del ejercicio sobre la salud mental en esta población.

La relación entre ejercicio físico y calidad de vida ha sido ampliamente estudiada, y los resultados de esta revisión sistemática confirman que el ejercicio contribuye significativamente a la mejora de la calidad de vida en los adultos mayores. Esta mejora se observa no solo en términos de bienestar emocional, sino también en la funcionalidad física y la independencia, factores clave para una vida plena en la vejez. El estudio de Ledezma et al. (2021) indicó que un programa de ejercicio multicomponente no solo redujo el dolor corporal y mejoró la salud mental de los participantes, sino que también les permitió mantener un nivel adecuado de independencia en sus actividades diarias, lo que es esencial para prevenir la dependencia y la fragilidad en la vejez.

Además, se ha observado que los beneficios del ejercicio físico van más allá de la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Estudios como el de Barragán (2021) señalan que el aumento de la actividad física diaria puede regular el ciclo de sueño-vigilia y combatir el sedentarismo, dos factores que están directamente relacionados con

el avance de procesos degenerativos. El mantenimiento de la actividad física en edades avanzadas, por lo tanto, no solo mejora la calidad de vida en el presente, sino que también actúa como un mecanismo preventivo contra la fragilidad y otros problemas de salud comunes en la vejez, como las enfermedades crónicas no transmisibles.

El apartado de control o mejora de síntomas es crucial en la discusión sobre el impacto del ejercicio físico en los adultos mayores. Diversos estudios han destacado que la actividad física regular puede contribuir significativamente a la reducción de síntomas depresivos, ansiosos y físicos. Por ejemplo, en el estudio de Ajmiri y Bahir (2023), se encontró que los adultos mayores que participaron en un programa de ejercicio físico regular experimentaron una mejora significativa en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, lo cual fue medido a través del inventario de síntomas SCL-90. Este estudio también sugirió que los efectos positivos del ejercicio sobre la salud mental no solo se deben a la mejora física, sino también a un fortalecimiento de la confianza y un aumento en la motivación para encontrar actividades que les proporcionen propósito, lo que es fundamental para el bienestar emocional en la vejez.

Asimismo, el estudio de Antunes et al. (2023) proporciona evidencia de que la actividad física frecuente está asociada con mayores niveles de afecto positivo y menores niveles de síntomas depresivos. Usando escalas como la “SWLS” y “PANAS”, y herramientas específicas como la HADS para evaluar los síntomas depresivos y ansiosos, los resultados sugieren que el ejercicio físico promueve no solo un envejecimiento saludable a nivel físico, sino también a nivel psicológico, impactando positivamente la calidad de vida y reduciendo el malestar emocional. Estas mejoras en la salud mental y emocional están directamente relacionadas con la reducción de síntomas depresivos y ansiosos, lo que refuerza la idea de que el ejercicio físico puede

ser utilizado como una intervención no farmacológica eficaz para tratar problemas de salud mental en adultos mayores.

Klapheke et al. (2020) también destacaron que, además de los beneficios emocionales y psicológicos, el ejercicio físico tiene un efecto directo en la mejora de síntomas físicos y en el manejo de procesos degenerativos. Las actividades aeróbicas y respiratorias de baja a moderada intensidad, en particular, han demostrado ser eficaces para reducir síntomas de ansiedad y depresión, al mismo tiempo que mejoran la respuesta fisiológica al estrés. Esta conexión entre la mejora de síntomas físicos y emocionales sugiere que el ejercicio físico puede ser una herramienta clave no solo para mejorar la salud mental, sino también para ralentizar el deterioro físico asociado con el envejecimiento.

Otro aspecto fundamental que surge de los estudios revisados es el impacto del ejercicio físico en las relaciones sociales de los adultos mayores. La actividad física en grupo no solo mejora la salud física, sino que también fomenta la interacción social y el sentido de pertenencia a una comunidad, lo que tiene un efecto directo en el bienestar emocional de los participantes. El apoyo social juega un papel crucial en el éxito de los programas de ejercicio físico. Estudios como los de Moya y Álvarez (2023) destacaron que la integración de los adultos mayores en grupos sociales activos y de apoyo, en conjunto con el respaldo de los instructores, fomenta la adherencia al ejercicio y la satisfacción con los programas, en este estudio se demostró que los adultos mayores que participaron en programas de ejercicio grupal no solo experimentaron mejoras en su salud física y mental, sino que también desarrollaron habilidades conductuales como el auto-reforzamiento y el auto-monitoreo, lo que aumentó su confianza y autonomía en la vida diaria. Además, los participantes destacaron el papel del apoyo social, tanto del

instructor como de sus compañeros, como un factor clave en su satisfacción y en la continuidad de la actividad física.

Este hallazgo es especialmente relevante en el contexto del envejecimiento, ya que el aislamiento social es un problema común en esta población y está asociado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos y ansiosos. La actividad física grupal, por lo tanto, no solo actúa como una intervención para mejorar la salud física, sino también como un medio para fortalecer las redes sociales y promover un sentido de comunidad entre los adultos mayores.

De la misma manera en el área de la autoestima, el estudio de Ruiz et al. (2020) demostró que las mujeres mayores que participaron en un programa de Pilates no solo experimentaron mejoras en su funcionalidad física, sino que también desarrollaron una percepción más positiva de su imagen corporal, lo que se tradujo en una mayor autoestima y una reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad. Esto refuerza la hipótesis inicial de que el ejercicio físico contribuye de manera integral al bienestar emocional de las personas mayores, al mejorar tanto su percepción de sí mismas como su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida diaria.

Limitaciones

Una de las principales limitaciones de este estudio fue la falta de acceso completo a todos los artículos revisados, ya que algunos de ellos eran de paga o solo contaban con el resumen accesible. Esto pudo haber restringido la profundidad del análisis de ciertos estudios relevantes que podían haber ofrecido información adicional valiosa para los resultados de la investigación. Además, los estudios revisados presentan una gran variabilidad en cuanto a sus diseños metodológicos y los instrumentos de evaluación utilizados para medir la salud mental, lo que dificulta la comparación directa

de los resultados obtenidos. Esta falta de homogeneidad en los instrumentos utilizados, como diferentes escalas y cuestionarios, puede haber introducido discrepancias en los hallazgos.

Sugerencias

Para futuras investigaciones, sería recomendable estandarizar una batería de reactivos psicológicos generales que se utilicen de manera sistemática cada vez que se realicen estudios relacionados con el impacto del ejercicio físico en la salud mental de los adultos mayores. Este enfoque permitiría una evaluación más precisa y homogénea de áreas determinadas, como los síntomas depresivos, ansiosos, la calidad de vida y el bienestar emocional. Incluir instrumentos validados y ampliamente aceptados, como el SF-36 para la calidad de vida, el HADS para los síntomas de ansiedad y depresión, o el PANAS para el bienestar subjetivo, aseguraría que los estudios futuros sean comparables y que se puedan realizar análisis más sólidos a nivel internacional.

Conclusión

El presente estudio demuestra el papel fundamental que desempeña el ejercicio físico en la promoción de la salud mental y el bienestar en los adultos mayores. A lo largo de la revisión sistemática de la literatura, se identificaron patrones consistentes que destacan cómo la práctica regular de actividad física, ya sea aeróbica, de resistencia o de tipo multicomponente, no solo contribuye a la mejora de la salud física, sino también a una considerable reducción de síntomas depresivos y ansiosos. Los hallazgos son consistentes con estudios previos y actuales, lo que refuerza la evidencia de que el ejercicio físico no debe considerarse únicamente una actividad que mejora la

funcionalidad corporal, sino como una intervención integral que tiene un impacto directo y positivo en la salud mental.

La relación entre el ejercicio y la mejora de la calidad de vida también es un aspecto central que surge de este análisis. El bienestar psicosocial, la percepción positiva de la imagen corporal y el aumento de la autoestima fueron algunos de los beneficios más señalados en los estudios revisados. Estos hallazgos coinciden con investigaciones como las de Fritz et al. (2021) y Ledezma et al. (2021), que subrayan que los adultos mayores que participan en programas de ejercicio regular experimentan mejoras significativas en su vitalidad, funcionalidad física y percepción de salud en general. Este efecto positivo se extiende también a la reducción del estrés y la ansiedad, especialmente en aquellos individuos que experimentan sentimientos de fragilidad o vulnerabilidad ante los desafíos del envejecimiento.

En este contexto, es importante destacar que la modalidad, intensidad y frecuencia del ejercicio físico juegan un rol clave en la obtención de beneficios. Los estudios señalan que la intensidad moderada es mejor tolerada por la mayoría de los adultos mayores, y genera mejoras sostenibles en el tiempo tanto en la salud física como en la emocional. Los programas de alta intensidad, aunque efectivos, pueden ser menos aceptados o más difíciles de mantener debido a las limitaciones físicas o la falta de experiencia previa con el ejercicio en esta población. Este hallazgo sugiere que los programas de ejercicio deben ser cuidadosamente adaptados a las capacidades individuales de los adultos mayores, teniendo en cuenta no solo sus necesidades físicas, sino también su estado mental y su disposición a participar de manera continua.

Otro aspecto clave que surgió de esta revisión es el impacto del ejercicio físico en la mejora y control de síntomas, tanto físicos como psicológicos. Estudios como los de Klapheke et al. (2020) y Antunes et al. (2023) destacan cómo el ejercicio ayuda a

reducir síntomas depresivos y ansiosos, así como a manejar condiciones relacionadas con el envejecimiento, como los procesos degenerativos. Al mejorar la movilidad y la funcionalidad física, el ejercicio también ofrece un enfoque preventivo ante el avance de enfermedades crónicas, promoviendo así un envejecimiento más saludable y activo. Este enfoque no solo mejora la calidad de vida, sino que también ayuda a prevenir el aislamiento social, que es una de las principales causas de deterioro mental y emocional en esta población

Los lazos sociales, el sentimiento de pertenencia a una comunidad y la interacción con pares son factores que contribuyen significativamente al bienestar emocional de los adultos mayores. El aislamiento social, por el contrario, es un factor de riesgo que puede afectar negativamente tanto la salud física como mental, por lo que el ejercicio no solo debe considerarse como un medio para mejorar la funcionalidad física, sino también como una vía para promover la interacción social y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

En conclusión, los resultados de esta revisión sistemática confirman que el ejercicio físico es una intervención eficaz y accesible para mejorar la salud mental en los adultos mayores. Promueve el bienestar emocional, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora la percepción de la calidad de vida y fomenta una mayor autonomía y funcionalidad física. En un contexto de envejecimiento global, donde se espera que la población de adultos mayores aumente significativamente en las próximas décadas, el ejercicio físico se presenta como una estrategia clave para el envejecimiento saludable. Por lo tanto, es esencial que los programas de promoción de la salud pública consideren la implementación de iniciativas accesibles y bien estructuradas que fomenten la actividad física en esta población, asegurando su bienestar físico y mental.

Se considera necesario seguir investigando el impacto del ejercicio físico en subpoblaciones de adultos mayores, considerando variables como el género, el estado de salud preexistente y el contexto cultural. Asimismo, se recomienda la creación de estudios longitudinales que permitan observar los efectos del ejercicio a largo plazo y su influencia en la prevención de trastornos mentales relacionados con el envejecimiento. La evidencia sugiere que la promoción del ejercicio en los adultos mayores no solo beneficia a los individuos, sino que también puede tener un impacto positivo en la reducción de la carga sobre los sistemas de salud, lo que convierte al ejercicio físico en una herramienta esencial para el bienestar global de esta población.

Recomendaciones:

Es importante fomentar el acceso a programas de ejercicio físico para adultos mayores, priorizando actividades aeróbicas, de resistencia y multicomponente ya que estas han demostrado efectos positivos en la reducción de síntomas ansiosos y depresivos. El tipo de entrenamiento deberá ser adaptado a la necesidad y capacidad de cada adulto mayor, de la misma manera la intensidad deberá ser adaptada ya que podría ser contraproducente en algunos casos, generando malestar y empeorando la calidad de vida.

Involucrar una red de apoyo como familiares, compañeros o amigos puede potenciar el sentido de pertenencia e interacción social, esto ayudando al bienestar emocional del adulto mayor.

Asimismo, se recomienda promover el ejercicio físico regular como una intervención no farmacológica eficaz para la salud mental de los adultos mayores. La actividad física frecuente contribuye a la disminución de síntomas depresivos y ansiosos, al tiempo que ralentiza los procesos degenerativos asociados con el

envejecimiento. Los programas de ejercicio deben enfatizar la continuidad de las actividades físicas para maximizar los beneficios en la salud mental y física, mejorando así la calidad de vida en esta población.

Bibliografía:

Acosta, N. P., & Rodríguez, J. J. (2022). Los Sentimientos y expectativas del adulto ingresado por primera vez a una residencia para adultos mayores. *Crear En Salud*, (19). Recuperado de

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/39686>

Ajmiri, M. Y., & Bahir, H. (2023). The impact of physical exercise on the mental health of the elderly. *Sustainability and Sports Science Journal*, 1(2), 46-52.

Abad, J. L. D., & Reyes, S. M. R. (2020). La práctica de actividad física, ente fundamental para la salud del adulto mayor y la atención de su familia. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 12(5).

Andújar, C. J. (2020). Ejercicio físico para la salud emocional en el adulto mayor. *Geriatricarea*. Recuperado de <https://www.geriatricarea.com/2020/12/17/ejercicio-fisico-para-la-salud-emocional-en-el-adulto-mayor/>

Antunes, Raul, Domingues, Diana, Ribeiro, Alicia, Oliveira, Joana, Torres, Maria, Braz, Nádia, Russo, Beatriz, & Frontini, Roberta. (2023). Exercício físico, bem-estar subjetivo, qualidade de vida e sintomatologia depressiva e ansiosa numa amostra de idosos portugueses. *Motricidade*, 19(2), 190-197. Epub 30 de outubro de 2023. <https://doi.org/10.6063/motricidade.28728>

Angeles, M. A. V., Jiménez, J. M., Martínez, P. Y. O., & López, J. A. H. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (41), 480-484.

ARGHAVANI, H., ZOLAKTAF, V., & LENJANNEJADIAN, S. (2019). Is anticipatory postural adjustments focused training effective for fall prevention and quality of life in the elderly?. Journal of Clinical & Diagnostic Research, 13(8).

Araque-Martínez, M., Ruiz-Montero, P., & Artés-Rodríguez, E. (2020). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. Retos, (39), 1024-1028. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.83282>

Ayed, I. B., Ammar, A., Boujelbane, M. A., Salem, A., Naija, S., Amor, S. B., ... & El Massioui, F. (2024). Acute Effect of Simultaneous Exercise and Cognitive Tasks on Cognitive Functions in Elderly Individuals with Mild Cognitive Impairment. Diseases, 12(7).

Barragán, S. M. (2021). Efectividad de un programa de ejercicio físico enfocado a mejorar la salud mental de los residentes institucionalizados del hogar gerontológico Villa Canaán. Artículo de reflexión. fisioGlía: revista de divulgación en Fisioterapia, 8(2), 38-43.

Birjandi, K. C., Ghasemi, E., Mirboroon, D., & Ghafari, H. (2023). Mental Health and Coronavirus Anxiety in Active and Inactive Elderly People During COVID-19 Pandemic. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(3).

Buyl, R., Beogo, I., Fobelets, M., Deletroz, C., Van Landuyt, P., Dequanter, S., Gorus, E., Bourbonnais, A., Giguère, A., Lechasseur, K., & Gagnon, M. P. (2020). e-Health interventions for healthy aging: a systematic review. *Systematic Reviews*, 9(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01385-8>

Coelho, E. M. C., Da Mota, M. P. G., Fonseca, S. C. F., Matos, A. P., & Carvalhal, M. I. M. (2020). Exercise with music: An innovative approach to increase cognition and reduce depression in institutionalized elderly. *Rev Psicol Deporte*, 29, 49-56.

Cano, J. C. Z., Valverde, T., Fernández, F. T. G., & Montero, P. J. R. (2022). Efectos de un programa de Aprendizaje-Servicio sobre Ejercicio Físico concurrente con personas adultas-mayores: Pilates y juegos de socialización. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 704-713.

Cigarroa, Igor, Ledezma-Dames, Andrés, Sepúlveda-Martin, Sonia, Zapata-Lamana, Rafael, Leiva-Ordoñez, Ana María, Concha-Cisternas, Yeny, & Reyes-Molina, Daniel. (2021). Efectos de un programa de ejercicio multicomponente en personas mayores que viven en comunidad. *MediSur*, 19(4), 590-598. Epub 30 de agosto de 2021. Recuperado en 28 de octubre de 2024, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000400590&lng=es&tlng=es.

Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista española de cardiología*, 67(9), 748-753.

Castillo, N. (2022, November 9). El Envejecimiento de la Población, un verdadero reto para la Salud Pública. <https://doi.org/10.31219/osf.io/k3wbs>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). About Mental Health. Recuperado de <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Choudhary, A., Pathak, A., Manickam, P., Purohit, M., Rajasekhar, T. D., Dhoble, P., ... & Diwan, V. (2019). Effect of yoga versus light exercise to improve well-being and promote healthy aging among older adults in central India: a study protocol for a randomized controlled trial. *Geriatrics*, 4(4), 64.

Darraz, S. B., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 56(3), 136-143.

Dos Santos, R. G., de Freitas, J. V., Alcantara, L. M., Lopes, G. G., Galvão, L. L., de Queiroz, B. M., ... & Vancini, R. L. (2023). Effects of twelve weeks of dance

exergames on the quality-of-life variables of elderly Brazilian women enrolled in a community program. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 36, 5-13.

de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41(01), 36-42.

Ebrahimi, Z., Esmailzadeh Ghandehari, M. R., & Veisi, K. (2020). The effect of physical activity based on intergenerational programs on the quality of life of older adults. *Iranian Journal of Ageing*, 14(4), 406-421.

Fritz, N. B., Gargallo, P., Jueas, A., Flandez, J., Furtado, G. E., Teixeira, A. M., & Colado, J. C. (2021). High-and moderate-intensity resistance training provokes different effects on body composition, functionality, and well-being in elderly.

Georgakis, V., et al. (2021). Effects of physical activity and sedentary time on depression, anxiety and well-being: a bidirectional Mendelian randomisation study.

BMC Medicine. Recuperado de

<https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-02064-3>

Geraldes, A. A. R., Silva, W. B. D., Balikian, P., & Pereira, P. M. G. (2019). Effects of walking on the mood of physically active older people. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 63-66.

Gómez, M. B. G., Aranda, A. B., & Jiménez, S. B. (2013). Programa combinado para mejorar el estado emocional y prevenir el deterioro cognitivo de adultos mayores institucionalizados. *Informació psicològica*, (106), 41-53.

Hunter, M. X., et al. (2022). Exercise interventions for the prevention of depression: a systematic review of meta-analyses. *BMC Public Health*. Recuperado de <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13479-7>

Iglesias, D., Franchella, J., Paz, I., Cabo Fustaret, M., Diaz Babio, G., Filosa, E., et al. (2021). Guías para la recomendación y prescripción de actividad física en adultos para promover la salud cardiovascular. *Revista Argentina de Cardiología*, 89(Suplemento 4), 1-14. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7435297>

Lee, S. J., & Lee, S. H. (2020). Comparative analysis of health behaviors, health status, and medical needs among one-person and multi-person household groups: focused on the ageing population of 60 or more. *Korean journal of family medicine*, 42(1), 73.

Liu, J., & Deng, X. (2022). Psychological antecedents and psychological benefits of physical exercise for the elderly under the elderly law. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 227-234.

Pucci, G. C. M. F., Neves, E. B., Santana, F. S. D., Neves, D. D. A., & Saavedra, F. J. F. (2021). Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23, e200283.

Moya Castro, D. F. (2019). Percepción hacia la actividad física, la calidad de vida, el apoyo social y el medio ambiente, por parte de personas adultas mayores que participan en un programa de actividad física.

Martínez, M. Á. A., Montero, P. J. R., & Rodríguez, E. M. A. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 1024-1028.

Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1193789.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>

Moghadam, F., Borjali, A., & Sohrabi, F. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and*

Quality of Life Outcomes. Recuperado de

<https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01425-7>

Montero, P. J. R., & Extremer, A. B. (2011). Efectos del ejercicio aeróbico sobre los estados de ánimo en mujeres mayores. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (20), 43-47.

National Institute of Mental Health. (2023). Older Adults and Mental Health. Recuperado de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-health/index.shtml>

Soto Bustos, N. (2021). La vejez institucionalizada y su proceso de adaptación: la realidad de las personas mayores en la Asociación Pro-Hogar de Ancianos de la ciudad de San José de Mayo.

Sáenz Mendía, Raquel, Gabari Gambarte, María Inés, García García, José María, Ferraz Torres, Marta, Rosa Eduardo, Rosana de la, & Al-Rahamneh, Moad. (2021). Efectos del Programa "Ejercicio Dirigido-Paseos Saludables en Entornos Curativos Exteriores" en ancianos hospitalizados por trastornos depresivos. *Gerokomos*, 32(2), 84-89. Epub 12 de julio de 2021. <https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000200004>

Suárez, S., & Cariño, D. (2022). Actividades lúdicas de tipo físicas y recreativas en el trastorno depresivo persistente en adultos mayores residentes de la casa de atención al adulto mayor (CATAM).

Torres, N. G. (2023). La actividad física y la salud mental. En R. Mendoza Bejarano, R. Santos Rocha, & B. Gil (Coords.), *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea: orientaciones para la práctica profesional* (pp. 91-109).

Velaithan, V., Tan, M.-M., Yu, T.-F., Liem, A., Teh, P.-L., & Su, T. T. (2024). The Association of Self-Perception of Aging and Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 64(4), gnad041.
<https://doi.org/10.1093/geront/gnad041>

Malhotra, V., Sampath, A., Javed, D., Bharshankar, R., Mishra, S., Singh, V., ... & Rastogi, R. (2022). Yoga as an Escape from Depreciating Mental Health due to COVID 19: A Qualitative study analyzing the factors associated with mental status based on the experiences of geriatric population's participation in an Online program during COVID 19 lockdown in India. *International Journal of Yoga*, 15(3), 230-239.

Mosqueda Fernández, A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(SPE1).

Montero, P. J. R., Ayala-MARTÍNEZ, G., Gómez-Pedroche, M. D., Teixeira, A. M., & Ruiz-Ruiz, A. (2023). Efectos de un programa Pilates-Capacidad cardiorrespiratoria sobre variables psicológicas de adultas-mayores: Aprendizaje-Servicio. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(3), 140-153.

Nguyen, H. M., Ngo, T. T. N., & Nguyen, T. T. (2024). Assessment of the effects of yoga on self-perceived health of elderly. *Annals of Applied Sport Science*, 12(1), 0-0.

Razaghi, S., Parsaei, S., & Saemi, E. (2020). The mediating role of physical activity in the relationship of emotional intelligence with psychological well-being in elderly people. *Iranian Journal of Ageing*, 14(4), 392-405.

Ruiz-Montero, P. J., Ramiro, M. T., Sánchez, T. R., & Marmol, E. G. (2020). Efectos de un programa de ejercicio físico Pilates-Aerobic sobre el nivel de capacidad funcional y la calidad de vida relacionada con la salud física y mental en mujeres mayores. *Psychology, Society & Education*, 12(2), 91-105.

Rodríguez, A. B. C., Aucapiña, N. Y. F., Lazo, E. T. F., & León, S. J. U. (2021). Aislamiento social del adulto mayor frente al COVID-19, en el Centro Gerontológico de Atención Diurna del Cantón Sevilla de Oro: Apuntes desde el Trabajo Social. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(2), 125-139.

Kesilmiş, İ., Geçitli, G., Kavak, S., Kostal, S., & Kesilmiş, M. M. (2021). Physical activity and depression in older adults in times of the COVID-19 pandemic. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 6.

Klapheke, R., et al. (2020). Síntomas de depresión y calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores: una revisión. *Redalyc*.

<https://www.redalyc.org/journal/1339/133974352003/index.html>

Krejčí, M., Psotta, R., Hill, M., Kajzar, J., Jandová, D., & Hošek, V. (2020). A short-term yoga-based intervention improves balance control, body composition, and some aspects of mental health in the elderly men. *Acta Gymnica*, 50(1), 16-27.

Vu, H. T., Nguyen, H. T., & Nguyen, A. T. (2024). Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions for Dementia among the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Geriatrics*, 9(2), 52.

World Health Organization. (2022, octubre 1). Envejecimiento y salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

World Health Organization. (2021). Mental health of older adults. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Xu, J., & Ren, X. (2022). The promotion of medical policy for the elderly on physical exercise and mental health education for the elderly. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(2), 211-219.

Yoon, J. R., Ha, G. C., Kang, S. J., & Ko, K. J. (2019). Effects of 12-week resistance exercise and interval training on the skeletal muscle area, physical fitness, and mental health in old women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(6), 839.