



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Impacto de la actividad física en el estado de ánimo y
calidad de vida de los adultos mayores**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de
Licenciado/a en Psicología...

Autor:

Maria Juliana Jarrin Jara

Directora:

Maria Paulina Cueva Espinoza

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A mis abuelos que me cuidaron cada día de mi vida, su esfuerzo y cariño me trajo hasta
aquí.

A mis papas y hermana, gracias a su perseverancia y ejemplo soy quien soy
A mi Tía Caty y a mi abuela Rosa mis ángeles que siguen vivas dentro de mi

A Diego, mi pareja, que no me ha soltado la mano,
nunca me ha dejado dudar de mí y sobre todo ha sido una luz en el camino

A todos mis amigos que son familia, porque sin importar la distancia,
el tiempo o que tan tarde nos conocimos siempre han estado cerca de mi corazón,
en especial Cami que sigue aquí a pesar de todo.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad del Azuay y a cada profesor que se dio el tiempo de enseñarme y guiarme en la carrera, a Diego por su apoyo, preocupación y amor en estos años que me han salvado en los momentos más difíciles, a los amigos que están lejos por darme los mejores meses de mi carrera y ayudarme a descubrir a Mar y a mi mejor amiga Cami que está cerca por no dejarme sola jamás, por último agradezco a mis padres por su trabajo constante para que pudiera cumplir este sueño, sin ustedes no habría logrado esto.

Resumen

El envejecimiento poblacional plantea desafíos significativos para la salud pública. La presente revisión sistemática analizó la evidencia científica disponible sobre el impacto de la actividad física en el estado de ánimo y la calidad de vida de los adultos mayores. Los resultados evidencian que la actividad física regular constituye un factor protector del bienestar emocional y la calidad de vida en esta población. Los programas multicomponente reducen la sintomatología depresiva y mejoran la autopercepción de salud en adultos mayores institucionalizados (Ugartemendia et al., 2023), mientras que las prácticas mente-cuerpo como el yoga y el Tai Chi generan niveles superiores de bienestar subjetivo (Qi et al., 2025; Subalakshmi et al., 2024). El ejercicio aeróbico reduce la depresión y la ansiedad con sesiones de 45 a 60 minutos entre tres y cinco veces por semana (Yao et al., 2021), y el entrenamiento de intervalos de alta intensidad mejora la calidad de vida y la capacidad cardio metabólica de forma superior al ejercicio continuo moderado (Sert et al., 2025). No obstante, los beneficios emocionales pueden ser más limitados en individuos previamente activos (Oliveira et al., 2021) y el efecto sobre síntomas depresivos específicos no siempre supera al del apoyo social informativo (Smail et al., 2025). El efecto predominante de la práctica de actividad física es el mantenimiento de la autonomía funcional, lo que se traduce en una calidad de vida elevada y una protección frente al aislamiento emocional en el envejecimiento.

Palabras Clave: Envejecimiento activo, actividad física, calidad de vida, adultos mayores, autonomía, estado de ánimo.

Abstract

Population aging poses challenges for public health. This systematic review analyzed the available scientific evidence on the impact of physical activity on the mood and quality of life of older adults. The results show that regular physical activity is a protective factor for emotional well-being and quality of life in this population. Multicomponent programs reduce depressive symptoms and improve self-perceived health in institutionalized older adults (Ugartemendia et al., 2023), while mind-body practices such as yoga and Tai Chi generate higher levels of subjective well-being (Qi et al., 2025; Subalakshmi et al., 2024). Aerobic exercise reduces depression and anxiety with sessions of 45 to 60 minutes three to five times per week (Yao et al., 2021), and high-intensity interval training improves quality of life and cardiometabolic capacity more effectively than moderate continuous exercise (Sert et al., 2025). However, the emotional benefits may be more limited in previously active individuals (Oliveira et al., 2021), and the effect on specific depressive symptoms does not always exceed that of informative social support (Smail et al., 2025). The primary benefit of regular physical activity is the maintenance of functional independence, which translates into a high quality of life and protection against emotional isolation as people age.

Keywords: Active aging, physical activity, quality of life, older adults, independence, mood.

Contenido

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Abstract.....	5
Capítulo 1	10
Marco Teórico.....	10
Estado del arte.....	13
Capítulo 2	15
Metodología	15
Tipo de investigación	15
Preguntas de investigación:.....	15
Objetivos.....	15
Criterios de inclusión	16
Criterios de exclusión.....	16
Fuentes de información	17
Estrategia de búsqueda	17
Evaluación del riesgo de sesgo	21
Capítulo 3	32
Resultados	32
Conclusiones.....	56
Limitaciones	58
Recomendaciones.....	60
Referencias.....	62

Índice de figuras y tablas

Tabla 1 <i>Resultados de búsqueda</i>	18
Tabla 2 <i>Diagrama de Flujo Prisma</i>	20
Tabla 3 <i>JBICritical Appraisal - Ensayos Controlados Aleatorizados (RCT)</i>	21
Tabla 4 <i>JBICritical Appraisal - Estudios Cuasiexperimentales</i>	22
Tabla 5 <i>JBICritical Appraisal - Estudios Transversales Analíticos</i>	23
Tabla 6 <i>JBICritical Appraisal - Estudios de Cohorte / Longitudinales</i>	27
Tabla 7 <i>JBICritical Appraisal - Revisiones Sistemáticas y Meta-Análisis</i>	27
Tabla 8 <i>Resultados de los Estudios Individuales</i>	34

Introducción

Durante el siglo XXI el envejecimiento poblacional ha demostrado ser un fenómeno demográfico de gran importancia. A nivel mundial, la proporción de personas mayores de 60 años ha crecido de manera sostenida, y Ecuador no es la excepción: el incremento progresivo de la población mayor de 65 años plantea desafíos significativos para los sistemas de salud pública y seguridad social del país (Tamayo et al., 2022). Ante esta realidad, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud han promovido el paradigma del envejecimiento activo, el cual no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que busca optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el propósito de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (Martínez et al., 2021).

En este contexto, la investigación reciente posiciona al ejercicio como la intervención no medicamentosa mejor documentada para la promoción del bienestar integral. Definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto energético superior al reposo (National Institute on Aging, 2020), la actividad física ha demostrado ejercer efectos positivos en múltiples dimensiones de la salud del adulto mayor. Desde una perspectiva neurobiológica, el ejercicio regular modula los niveles de cortisol y estimula la producción de neurotransmisores como las endorfinas, la serotonina y la dopamina, los cuales son fundamentales para la regulación emocional y la sensación de bienestar (Belmonte et al., 2021). Adicionalmente, promueve la neuroplasticidad mediante el aumento del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro, una proteína clave para la supervivencia neuronal y la función cognitiva (Romero et al., 2021). No obstante, la relación entre la actividad física y el bienestar del adulto mayor no es unidimensional ni carente de matices. La literatura reciente sugiere que los efectos varían considerablemente según la modalidad de ejercicio, la intensidad,

la duración de las intervenciones y las características previas de los participantes. Mientras que la investigación ha avanzado en identificar los beneficios generales del movimiento, persiste un vacío en la sistematización de la evidencia que permita determinar qué tipos de intervención reportan los efectos predominantes en el estado de ánimo y la calidad de vida, y bajo qué condiciones estos beneficios se maximizan o se limitan.

Paralelamente, la calidad de vida en el adulto mayor se encuentra intrínsecamente vinculada a su capacidad funcional. La inactividad física conduce a la pérdida de autonomía, lo que a su vez incrementa el aislamiento social y la dependencia, generando un ciclo de deterioro progresivo (Tamayo et al., 2022). Por el contrario, el mantenimiento de un estilo de vida activo permite preservar la independencia en las actividades de la vida diaria, lo cual constituye el predictor más fuerte de una percepción positiva de la salud y el bienestar en esta etapa vital (Velásquez, 2025). En el contexto ecuatoriano, Tamayo et al. (2022) han señalado que la ausencia de actividad física se relaciona directamente con una baja en el nivel de calidad de vida, posicionando al ejercicio como el principal modulador de esta variable.

Ante estos antecedentes, la presente investigación tiene como objetivo analizar la evidencia científica disponible sobre el impacto de la actividad física en el estado de ánimo y la calidad de vida de los adultos mayores. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura siguiendo las directrices de la declaración PRISMA 2020 (Page et al., 2021), consultando ocho bases de datos científicas e incluyendo estudios originales publicados entre 2020 y 2025. La síntesis de los hallazgos busca ofrecer una visión integrada y actualizada que permita orientar las decisiones que se toman en la práctica clínica, las políticas de salud pública que se proponen y el diseño de futuras investigaciones en este ámbito.

Capítulo 1

Marco Teórico

El envejecimiento poblacional constituye un fenómeno importante de la actualidad. En Ecuador, este proceso es evidente con el incremento de la población mayor de 65 años, lo que plantea desafíos significativos para la salud pública y la seguridad social (Ortiz et al., 2020). Ante esta realidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve el "Envejecimiento Activo". Este enfoque no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que se define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (Martínez et al., 2021). El objetivo central es extender la esperanza de vida saludable y mantener la autonomía, permitiendo que los adultos mayores continúen contribuyendo activamente a la sociedad.

La actividad física (AF) se conceptualiza como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto energético superior al reposo (National Institute on Aging [NIA], 2020). En el contexto geriátrico, la evidencia científica reciente sugiere que no cualquier tipo de movimiento es suficiente para generar adaptaciones protectoras significativas. Las investigaciones actuales dan prioridad a los programas de ejercicio multicomponente, los cuales combinan en una misma sesión entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular, equilibrio y flexibilidad (Goicoechea y Szendrei, 2025). Este enfoque integral es fundamental para abordar las múltiples dimensiones del declive fisiológico, siendo la estrategia más efectiva para prevenir caídas y revertir la fragilidad física (Martínez et al., 2021).

La influencia de la AF en el estado de ánimo y la salud mental posee una base neurobiológica robusta. La práctica regular de ejercicio actúa como un modulador del estrés al regular los niveles de cortisol y estimular la producción de neurotransmisores como las endorfinas, la serotonina y la dopamina, que son esenciales para la regulación emocional y la sensación de bienestar (Belmonte et al., 2021). Además, el ejercicio físico promueve la neuroplasticidad mediante el aumento del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF), una proteína clave para la supervivencia neuronal y la función cognitiva, protegiendo así contra la depresión y la ansiedad asociadas al envejecimiento (Romero et al., 2021).

La Calidad de Vida (CV) en el adulto mayor está intrínsecamente ligada a su capacidad funcional. La literatura destaca una relación bidireccional entre el sedentarismo y el deterioro de la calidad de vida: la inactividad conduce a la pérdida de autonomía, lo que a su vez incrementa el aislamiento social y la dependencia (Ortiz et al., 2020). Por el contrario, el mantenimiento de un estilo de vida activo permite preservar la independencia en las Actividades de la Vida Diaria (AVD), lo cual es el predictor más fuerte de una percepción positiva de la salud y el bienestar en esta etapa vital (Velásquez, 2025).

La investigación científica entre 2020 y 2025 ha profundizado en la especificidad de las intervenciones físicas, identificando qué modalidades reportan mayores beneficios para la salud integral del adulto mayor.

Estudios recientes han consolidado al entrenamiento multicomponente como la intervención de elección. Goicoechea y Szendrei (2025) demostraron que estos programas mejoran la condición física (fuerza y equilibrio), al mismo tiempo que genera

un impacto directo en la reducción de la fragilidad. En concordancia, Martínez et al. (2021) observaron que los adultos mayores participantes en estos programas experimentaron mejoras significativas en variables psicosociales, reportando mayores niveles de autoestima y menores índices de ansiedad y depresión en comparación con grupos sedentarios o de intervención única.

La evidencia acumulada respalda el papel del ejercicio como un factor neuro protector. Romero et al. (2021) y Martínez et al. (2025), a través de revisiones sistemáticas, concluyeron que la actividad física regular preserva las funciones ejecutivas y la memoria, actuando como una barrera contra el deterioro cognitivo leve. Específicamente, Curilem et al., (2022) encontraron que intervenciones de ejercicio aeróbico resultaron en mejoras medibles en la memoria de adultos mayores con comorbilidades como el sobrepeso, sugiriendo que la mejora en la salud cardiovascular se traduce directamente en beneficios para la salud cerebral.

En cuanto a la esfera emocional, Belmonte et al. (2021) evidenciaron que el ejercicio físico estructurado es una herramienta eficaz no farmacológica para mejorar el bienestar emocional y funcional. Sus hallazgos indican que la regularidad en la práctica es determinante para sostener los beneficios en el estado de ánimo. Finalmente, una revisión sistemática reciente de Velásquez (2025) y el estudio de Ortiz et al. (2020) en población ecuatoriana coinciden en que el "efecto predominante" de la actividad física a largo plazo es el mantenimiento de la autonomía funcional. Esta capacidad de autogestión es lo que finalmente se traduce en una calidad de vida elevada, permitiendo al adulto mayor envejecer con dignidad e independencia.

Estado del arte

Los estudios recientes concluyeron que un programa multicomponente es el modelo de actividad física más eficaz para un impacto integral, Goicoechea y Szendrei (2025) concluyeron que estos programas mejoran la condición física, reducen la fragilidad y tienen un impacto positivo en la salud general. En esta misma línea, Martínez et al. (2021) validaron su eficacia al demostrar mejoras tanto en la condición física como en variables psicosociales (autoestima, ansiedad, depresión). Actividades específicas de bajo impacto, como el Tai Chi y el Yoga, se mantienen como estrategias altamente recomendadas por su efectividad probada en la mejora del equilibrio y la flexibilidad, pilares para la prevención de caídas (NIH. 2021)

La investigación más actual se ha centrado en cuantificar la magnitud del efecto de la AF en la esfera mental:

- Impacto Cognitivo: Martínez et al. (2025) y Romero et al. (2021) han proporcionado evidencia sólida a través de revisiones sistemáticas de que la AF es un factor protector significativo para la preservación de las funciones cognitivas. Además, Curilem et al., (2022) observaron una mejora medible en la memoria en adultos mayores tras un programa de ejercicio, demostrando el impacto del entrenamiento físico en la plasticidad cerebral.
- Impacto Emocional: Belmonte et al. (2021) encontraron una relación directa entre el ejercicio constante y el bienestar emocional y funcional, respaldando su inclusión como tratamiento no farmacológico para trastornos del estado de ánimo, dada su eficacia clínica en la reducción del estrés y la ansiedad.

Las publicaciones más actuales coinciden en que el efecto predominante de la práctica constante de actividad física es el mantenimiento de la autonomía y la independencia, Barrera (2021) postula que la AF constante es el núcleo para alcanzar un envejecimiento exitoso e integral, cuya esencia es la capacidad de autogestionarse. Un estudio en el contexto ecuatoriano por Ortiz et al. (2020) concluyó que la ausencia de AF se traduce en un bajo nivel de calidad de vida, situando al ejercicio como el principal modulador de la CV.

Este hallazgo subraya que el efecto predominante no es solo el bienestar físico o mental aislado, sino la integración de ambos para sostener la autonomía funcional a largo plazo (Velásquez, 2025).

Existe un consenso claro sobre los beneficios de la AF. Sin embargo, un vacío identificado es la necesidad de sistematizar los protocolos de ejercicio más efectivos y su impacto en la reducción del estrés y la mejora de la cognición en diferentes subgrupos de adultos mayores. Esta revisión sistemática está plenamente justificada para sintetizar y comparar la evidencia más reciente (2021-2025) sobre los tipos de actividad física que reportan los efectos predominantes en el estado de ánimo y la calidad de vida, unificando los hallazgos dispersos de las investigaciones primarias para guiar futuras intervenciones.

Capítulo 2

Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación se llevará a cabo mediante una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las directrices de la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Este método se ha seleccionado por su capacidad para garantizar un proceso de investigación transparente, reproducible y riguroso, minimizando el sesgo en la selección de estudios y permitiendo una síntesis exhaustiva de la evidencia científica disponible (Page et al., 2021).

Preguntas de investigación:

Pregunta general:

- ¿Cómo influye el realizar actividad física en el estado de ánimo y la calidad de vida de adultos mayores?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la evidencia científica disponible sobre el impacto de la actividad física en el estado del ánimo y la calidad de vida de los adultos mayores.

Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la práctica regular de actividad física y los indicadores de salud mental como la reducción del estrés y la mejora cognitiva en adultos mayores.
- Describir los tipos de intervenciones de actividad física que reportan mayor efectividad para mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en esta población.

- Sintetizar los efectos predominantes que se atribuyen a la práctica constante de actividad física en los adultos mayores.

Criterios de inclusión

Para asegurar la pertinencia y calidad de la evidencia, se establecerán criterios de inclusión y exclusión claros y específicos.

Criterios de inclusión:

- Población: Estudios que incluyan a personas consideradas como "adultos mayores" (generalmente a partir de los 60 o 65 años de edad).
- Intervención: Investigaciones que evalúen cualquier tipo de programa de actividad física o ejercicio.
- Resultados: Artículos que midan el impacto de la intervención en el estado de ánimo (ej. reducción de síntomas de depresión, ansiedad y/o la calidad de vida) utilizando instrumentos de evaluación validados.
- Tipos de estudio: Se dará prioridad a ensayos controlados aleatorizados (ECA), estudios cuasiexperimentales y estudios longitudinales por la robustez de su evidencia.
- Periodo de publicación: Se incluirán artículos publicados en los últimos 5 años (desde 2020 hasta la fecha actual) para asegurar que la evidencia sea reciente.
- Idioma: Estudios redactados en español o inglés.

Criterios de exclusión

- Artículos que no sean investigaciones originales (ej. editoriales, cartas al editor, reseñas narrativas).
- Investigaciones centradas exclusivamente en poblaciones con patologías específicas (ej. demencia severa, cáncer terminal), a menos que el foco principal siga siendo el efecto de la actividad física en el estado de ánimo y la calidad de vida.
- Estudios cuya intervención principal no sea la actividad física (ej. intervenciones farmacológicas o puramente psicológicas).
- Literatura gris como tesis no publicadas o resúmenes de congresos.

Fuentes de información

La búsqueda de artículos se realizará en bases de datos científicas reconocidas en el ámbito de la salud y las ciencias sociales:

PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science (WOS), PsycINFO, SciELO, BioMed, Dialnet, EBSCO

Estrategia de búsqueda

Se diseñó una estrategia de búsqueda exhaustiva y adaptada a la sintaxis de cada base de datos. Se utilizó una combinación de términos de vocabulario controlado como "Exercise", "Motor Activity", "Mood", "Quality of Life", "Aged", "Actividad Física", "Calidad de vida", "Envejecimiento Activo", y palabras clave, además de los operadores booleanos AND para combinar los conceptos

Tabla 1
Resultados de búsqueda

Fuente	Ecuación de búsqueda	numero de resultados	filtros
Biomed	title Physical activity OR Exercise AND title Older adults OR Elderly AND title Quality of life OR Mood OR Depression NOT title Protocol OR Review	10	review article, clinical psychology, quality of life reserch, 2021-2026, psychology, good health and well being, english
EBSCO	TI ("Physical activity" OR Exercise) AND TI ("Older adults") AND AB ("Quality of life" OR Depression) NOT TI (Review OR Meta-analysis)	9	2021-2026, publicación académica, inglés o español, estudio longitudinal, cualitativo o cuantitativo, texto completo
Pubmed	("Physical activity"[Title] OR Exercise[Title] OR "Multicomponent training"[Title]) AND ("Older adults"[Title] OR Aged[Title] OR Elderly[Title]) AND ("Quality of life"[Title/Abstract] OR Mood[Title/Abstract] OR Depression[Title/Abstract]) NOT ("Review"[Publication Type] OR "Systematic Review"[Publication Type] OR "Animals"[MeSH Terms])	5	
Dialnet	"ejercicio físico" "adultos mayores" "estado de ánimo" - escolares -fármacos -revisión -síndrome	8	

Scopus	TITLE (physical activity OR exercise OR motor activity OR actividad física) AND (older adults OR elderly OR aged OR seniors OR adultos mayores) AND (mood OR affect OR mental health OR depression OR anxiety OR estado de ánimo OR QUALITY of life OR wellbeing OR calidad de vida OR envejecimiento activo) AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2027	13	2021-2026
Scielo	(ti:("Actividad física" OR Ejercicio)) AND (ti:("Adultos mayores" OR Ancianos)) AND ("Calidad de vida" OR "Estado de ánimo")	4	inglés o español, 2021-2026
Web of science	TI("Actividad física" O Ejercicio) Y ("Adultos mayores" O Ancianos) Y TS("Calidad de vida" O Estado de ánimo O "Salud mental") NO TI(Revisión O Protocolo O "Metaanálisis")	18	inglés o español, 2021-2026, artículo o artículo de revisión, neurología clínica o gerontología, psicología multidisciplinaria, o psicología o neurociencias o enfermería

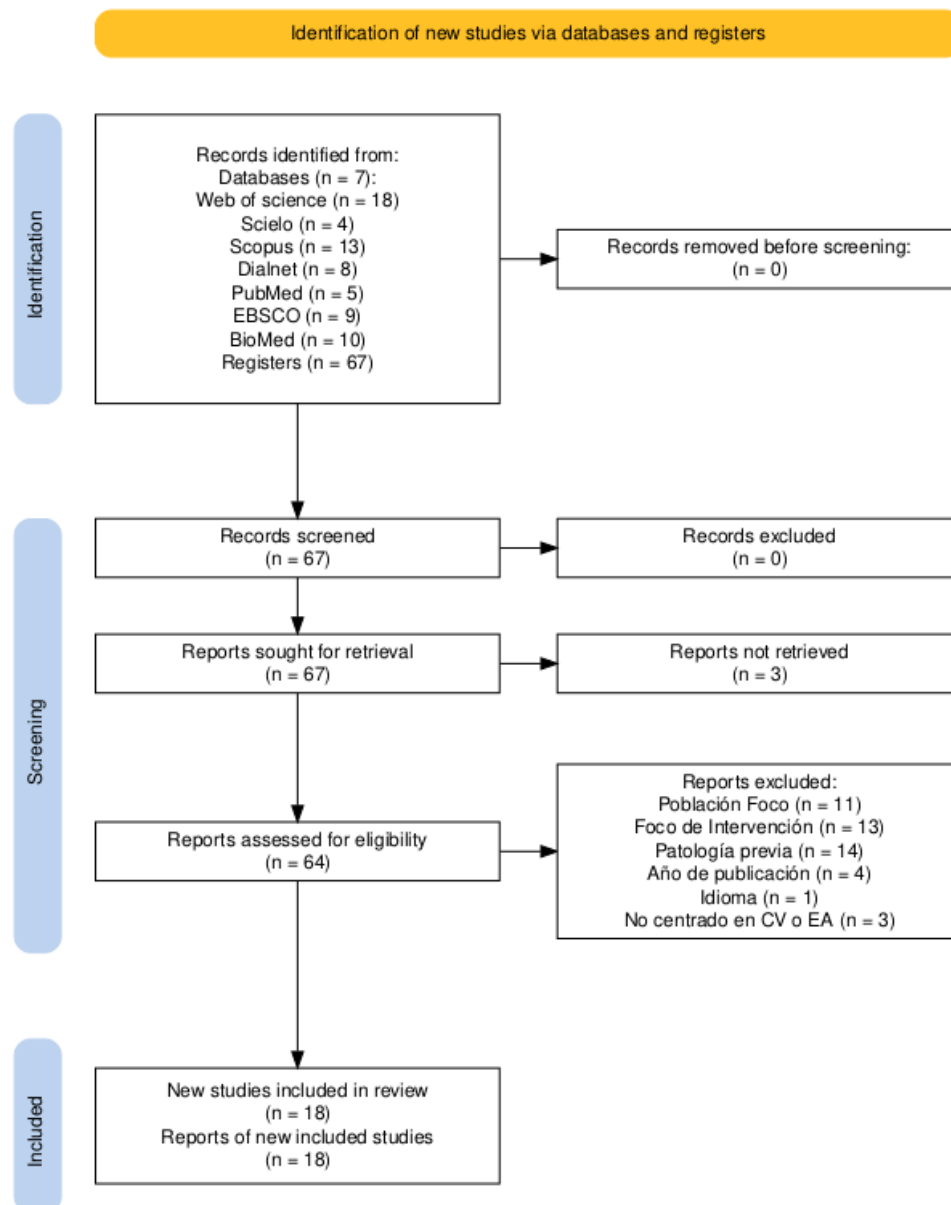
Proceso de selección de estudios

Cribado de títulos y resúmenes: Tras eliminar los duplicados con un gestor de referencias Zotero con el cual se examinó de forma independiente los títulos y resúmenes de todos los artículos identificados para evaluar su pertinencia según los criterios de elegibilidad.

Los artículos que superaron la primera fase se recuperaron para una lectura a texto completo. El proceso completo fue documentado y presentado en un diagrama de flujo PRISMA, el cual ofrece una guía basada en evidencia para la publicación.

Para los estudios finalmente incluidos, se diseñó una hoja de extracción de datos estandarizada en una hoja de cálculo

Tabla 2
Diagrama de Flujo Prisma



Evaluación del riesgo de sesgo

Tabla 3

JBI Critical Appraisal - Ensayos Controlados Aleatorizados (RCT)

Estudio (Autor, Año)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Puntuación (Sí/Total)	Calidad
	Q1. ¿Fue verdadera la aleatorización?	Q2. ¿Se ocultó la asignación?	Q3. ¿Fueron los grupos similares al inicio?	Q4. ¿Los participantes fueron ciegos?	Q5. ¿Los que aplicaron el tratamiento fueron ciegos?	Q6. ¿Los evaluadores fueron ciegos?	Q7. ¿Los grupos fueron tratados de forma idéntica (excepto intervención)?	Q8. ¿El seguimiento fue completo? Si no, ¿se describieron las pérdidas?	Q9. ¿Se analizaron en los grupos asignados (ITT)?	Q10. ¿Se midieron los resultados de la misma forma en ambos grupos?	Q11. ¿Los resultados se midieron de forma confiable?	Q12. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?	Q13. ¿El diseño del ensayo fue apropiado y se consideraron desviaciones?		
Pregunta															
A 16-week intervention on mood and life quality in elderly: testing two exercise programs. (Oliveira et al., 2021). Assessing the Clinical Effectiveness of an Exergame-Based Exercise Training Program Using Ring Fit	S	NC	S	N	NC	NC	S	NC	NC	S	S	S	S	7	Moderada
	S	S	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	11	Alta

Adventure to Prevent and Postpone Frailty and Sarcopenia Among Older Adults in Rural Long-Term Care Facilities: Randomized Controlled Trial. (Tuan et al. 2024). Effects of a Physical Activity Intervention on Perceived Stress, Fatigue, and Depressive Symptoms in Older Adults: A Secondary Analysis of the LIFE Study. (Smail et al.2025).	S	NC	S	N	N	NC	S	S	S	S	S	S	S	S	9	Moderada
---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----------

Tabla 4
JBI Critical Appraisal - Estudios Cuasiexperimentales

Estudio (Autor, Año)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Puntuación (Sí/Total)	Calidad
----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----------------------	---------

Pregunta	Q1. ¿Está claro cuál es la causa y cuál el efecto?	Q2. ¿Los participantes en las comparaciones fueron similares?	Q3. ¿Los participantes recibieron tratamiento similar (excepto intervención)?	Q4. ¿Hubo grupo control?	Q5. ¿Se realizaron mediciones múltiples pre y post?	Q6. ¿El seguimiento fue completo? Si no, ¿se describieron diferencias?	Q7. ¿Se midieron los resultados de la misma forma en ambos grupos?	Q8. ¿Los resultados se midieron de forma confiable?	Q9. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?		
Effects of a multicomponent physical exercise programme on perceived health-related quality of life and on depressive symptoms in older adults living in long-term nursing homes. (Ugartemendia et al., 2023)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	9	Alta

Tabla 5

JBI Critical Appraisal - Estudios Transversales Analíticos

Estudio (Autor, Año)+A4:K13	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Puntuación (Sí/Total)	Calidad
-----------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------------------	---------

Pregunta	<i>Q1. ¿Se definieron claramente los criterios de inclusión?</i>	<i>Q2. ¿Se describieron los sujetos y el contexto en detalle?</i>	<i>Q3. ¿Se midió la exposición de forma válida y confiable?</i>	<i>Q4. ¿Se usaron criterios objetivos y estándar para medir la condición?</i>	<i>Q5. ¿Se identificaron factores de confusión?</i>	<i>Q6. ¿Se establecieron estrategias para controlar factores de confusión?</i>	<i>Q7. ¿Se midieron los resultados de forma válida y confiable?</i>	<i>Q8. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?</i>		
A Cross-Sectional Study on the Psychological Effects of Different Exercises on Elderly Women. (Wen Qi et al., 2025). Ageing Joyfully: The Role of Physical Activity for Sustainable Healthy Ageing. (Rajkumar & Revanth, 2025)	S	S	NC	S	NC	N	S	S	5	Moderada
Calidad de vida, actividad física y dieta mediterránea en alumnos del Aula de Mayores de la Universidad	S	S	S	S	S	S	S	S	8	Alta

de Cádiz. (García Campanario et al. 2024).											
Efectividad del ejercicio terapéutico en adultos mayores con síntomas depresivos, en el contexto de pandemia covid-19, en Corrientes Capital, desde el 2020 al año 2022. (Cordoba et al. 2024).	S	NC	N	N	N	N	N	N	1		Baja
Assessing physical activity, mental health, and quality of life among older adults in Tehran, Iran: A cross- sectional study. (Vaez Mousavi et al. 2025)	S	S	NC	S	S	S	S	S	7		Alta

Indicators of Quality of Life According to Self-Efficacy, Physical Activity and Cognition among Elderly People Attending Open Universities for the Elderly in Southern Brazil. (Gomes et al. 2023)	S	S	S	S	S	S	S	S	8	Alta
Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales. (Ramírez-Gomez et al. 2024).	NC	S	NC	S	NC	N	S	S	4	Moderada
Objective Physical Activity Levels, Sedentary Time, and Muscle Mass, Strength, and Function. (Taani et al. 2022)	S	S	S	S	S	S	S	S	8	Alta

Tabla 6

JBI Critical Appraisal - Estudios de Cohorte / Longitudinales

Estudio (Autor, Año)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Puntuación (Sí/Total)	Calidad
	Q1. ¿Los grupos fueron similares y reclutados de la misma población?	Q2. ¿Las exposiciones se midieron de forma similar en ambos grupos?	Q3. ¿La exposición se midió de forma válida y confiable?	Q4. ¿Se identificaron factores de confusión?	Q5. ¿Se establecieron estrategias para controlar factores de confusión?	Q6. ¿Los participantes estaban libres del resultado al inicio?	Q7. ¿Los resultados se midieron de forma válida y confiable?	Q8. ¿El tiempo de seguimiento fue suficiente?	Q9. ¿El seguimiento fue completo? Si no, ¿se describieron las razones?	Q10. ¿Se usaron estrategias para abordar seguimiento incompleto?	Q11. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?		
Pregunta													
The impact of gentle physical activity on psychophysical well-being in older adults: a longitudinal study. (Esposito. et al. 2025)	N	NA	S	N	N	S	S	S	S	N	S	6	Moderada

Tabla 7

JBI Critical Appraisal - Revisiones Sistemáticas y Meta-Análisis

Estudio (Autor, Año)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Puntuación (Sí/Total)	Calidad
-------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	--------------------------	---------

Pregunta	<i>Q1. ¿La pregunta de revisión es clara y explícita?</i>	<i>Q2. ¿Los criterios de inclusión fueron apropiados?</i>	<i>Q3. ¿La estrategia de búsqueda fue apropiada?</i>	<i>Q4. ¿Las fuentes y recursos fueron adecuados?</i>	<i>Q5. ¿Los criterios de evaluación crítica fueron apropiados?</i>	<i>Q6. ¿La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores independientes?</i>	<i>Q7. ¿Hubo métodos para minimizar errores en la extracción de datos?</i>	<i>Q8. ¿Los métodos de síntesis fueron apropiados?</i>	<i>Q9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación?</i>	<i>Q10. ¿Las recomendaciones de política/práctica están respaldadas por los datos?</i>	<i>Q11. ¿Se indicaron directrices específicas para nueva investigación?</i>		
Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. (Martínez Heredia et al. 2021).	S	S	NC	N	N	N	NC	NC	N	S	S	4	Baja
Efectos de la actividad física sobre el envejecimiento cerebral saludable. Revisión sistemática. (San Martín-Barra et al. 2023).	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	10	Alta
Effect of Aerobic Exercise on Mental Health in Older	S	S	NC	N	S	S	S	NC	N	S	S	7	Moderada

<p>Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. (Yao et al., 2021) Effect of yoga versus light exercise and its impact on quality of life among elderly – A systematic review and meta-analysis. (Subalakshmi et al. 2024). The effectiveness of a high-intensity interval exercise on cardiometabolic health and quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. (Sert et al. 2025).</p>	S	S	NC	N	S	S	S	S	N	N	S	7	Moderada
<p>Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. (Yao et al., 2021) Effect of yoga versus light exercise and its impact on quality of life among elderly – A systematic review and meta-analysis. (Subalakshmi et al. 2024). The effectiveness of a high-intensity interval exercise on cardiometabolic health and quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. (Sert et al. 2025).</p>	S	S	S	NC	S	S	S	S	NC	S	S	9	Alta

La calidad metodológica de los estudios incluidos fue evaluada mediante las herramientas de evaluación crítica del Joanna Briggs Institute (JBI), las cuales permiten valorar el riesgo de sesgo y la validez interna de cada estudio según su diseño metodológico. Dado que los estudios incluidos en la presente revisión presentan diseños heterogéneos, se aplicaron checklists diferenciados según el tipo de investigación: para los ensayos controlados aleatorizados (n = 3) se utilizó el *JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials*, compuesto por 13 ítems; para el estudio cuasiexperimental (n = 1) se empleó el *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies*, de 9 ítems; para los estudios transversales analíticos (n = 8) se aplicó el *JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies*, de 8 ítems; para las revisiones sistemáticas y meta-análisis (n = 5) se utilizó el *JBI Critical Appraisal Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses*, de 11 ítems; y para el estudio longitudinal de cohorte (n = 1) se empleó el *JBI Critical Appraisal Checklist for Cohort Studies*, de 11 ítems.

Cada ítem de los checklists fue respondido con una de las siguientes opciones: Sí (S), No (N), No claro (NC) o No aplica (NA). La evaluación fue realizada por la autora de la presente investigación de forma independiente y verificada por la directora de tesis, quien supervisó la consistencia y pertinencia de las valoraciones asignadas a cada estudio.

Para la clasificación del nivel de calidad metodológica se estableció el siguiente criterio basado en el porcentaje de ítems calificados con "Sí" respecto al total de ítems aplicables: calidad alta ($\geq 70\%$), calidad moderada (50-69%) y calidad baja ($< 50\%$). Cabe señalar que este criterio de corte no es impuesto por el JBI, sino que constituye una

convención ampliamente adoptada en la literatura de revisiones sistemáticas en ciencias de la salud.

Ningún estudio fue excluido en función de su puntuación en la evaluación de calidad. Todos los artículos que cumplieron los criterios de elegibilidad fueron incluidos en la síntesis, independientemente de su nivel de calidad metodológica. Los resultados de la evaluación se reportan de forma descriptiva como una variable adicional que permite al lector ponderar la solidez de la evidencia aportada por cada estudio. De los 18 estudios evaluados, 8 obtuvieron calidad alta, 8 calidad moderada y 2 calidad baja.

Capítulo 3

Resultados

La evidencia científica reciente subraya que la actividad física es un determinante crítico para el envejecimiento saludable, aunque sus efectos varían según la modalidad de ejercicio implementada.

Programas de Ejercicio Multicomponente

Este enfoque, que integra fuerza, equilibrio y resistencia, es uno de los más estudiados. Investigaciones como las de Martínez et al. (2021) y Ugartemendia et al., (2023) coinciden en que estas intervenciones son costo-efectivas y reducen significativamente la sintomatología depresiva en adultos institucionalizados. No obstante, su impacto en el estado de ánimo puede ser limitado en sujetos que ya son físicamente activos, como observaron Oliveira et al. (2021), quienes no hallaron diferencias significativas en el ánimo tras 16 semanas, aunque sí una alta probabilidad (93%) de reducir la fatiga. Por su parte, Smail et al. (2025) reportaron que, si bien reducen el estrés, su efecto sobre la depresión y la fatiga puede no superar al del apoyo social informativo.

Disciplinas Orientales y Mente-Cuerpo

Las prácticas como el Yoga, Tai Chi y Qigong muestran una ventaja terapéutica superior en el bienestar emocional. Qi et al. (2025) demostraron que el ejercicio oriental promueve un bienestar subjetivo significativamente mayor que el ejercicio general. En esta línea, el meta-análisis de Subalakshmi et al. (2024) determinó que el yoga es más

eficaz que el ejercicio ligero para mejorar la salud física y mental, actuando como un regulador emocional robusto.

Entrenamiento Aeróbico, de Fuerza y Alta Intensidad (HIIT)

El ejercicio aeróbico es un predictor clave del éxito funcional, reduciendo ansiedad y depresión con dosis óptimas de 45 a 60 minutos. En cuanto a la intensidad, Sert et al. (2025) concluyen que el HIIT es superior al ejercicio continuo moderado para mejorar la calidad de vida y la capacidad cardio metabólica. Respecto a la fuerza, Taani et al. (2022) identificaron que la fuerza de agarre es el determinante con mayor peso en la salud mental de los residentes en centros de cuidado.

Tecnología y Nuevas Modalidades

El uso de exergames (como *Ring Fit Adventure*) ha surgido como una alternativa eficaz para combatir la monotonía. Tuan et al. (2024) demostraron que esta modalidad mejora sustancialmente la masa muscular y el estado de ánimo en entornos rurales. Asimismo, el ejercicio terapéutico guiado es vital post-pandemia; Cordoba et al. (2024) reportaron que el 83% de los participantes mejoró su ánimo con programas de kinesiología.

Impacto General y Salud Cerebral

A nivel transversal, un mayor volumen de actividad física correlaciona con mejor calidad de vida y autoeficacia en diversos contextos geográficos, desde Irán hasta Colombia. Además, el ejercicio regular protege el rendimiento cognitivo y promueve cambios neuroplásticos positivos en el cerebro

Tabla 8*Resultados de los Estudios Individuales*

título	autor	año	país	tipo de ejercicio	duración	muestra	Resultados
A 16-week intervention on mood and life quality in elderly: testing two exercise programs	Oliveira, B.R.R., Matos, I.C., Maranhão Neto, G.A., Rodrigues, F., Monteiro, D., Lattari, E., y Machado, S.	2021	Brasil	programa de entrenamiento de fuerza y programa multi componente	16 semanas	30 personas	El estudio realizado por Oliveira et al. (2021) analizó el impacto de 16 semanas de entrenamiento de fuerza frente a un programa multicomponente en 30 adultos mayores brasileños físicamente activos. Los análisis estadísticos no revelaron diferencias significativas tras la intervención en el disturbio total del ánimo ni en sus dimensiones específicas, con valores de p superiores a 0.05 para todas las interacciones de grupo y tiempo. A pesar de la falta de significancia estadística tradicional, el análisis de inferencia basada en la magnitud destacó que el programa multicomponente posee una probabilidad del 93% de ser beneficioso para reducir la fatiga en esta población. No obstante, se observó que esta misma modalidad podría incrementar ligeramente los niveles de confusión y reducir el vigor en comparación con el entrenamiento de fuerza. Estos hallazgos sugieren que el estado de ánimo en sujetos previamente activos tiende a la estabilidad, lo que limita la ganancia marginal de nuevas intervenciones. En conclusión, tanto el entrenamiento de fuerza como el multicomponente funcionan como estrategias eficaces para preservar el equilibrio psicológico y el bienestar emocional en la vejez.

A Cross-Sectional Study on the Psychological Effects of Different Exercises on Elderly Women	Wen Qi, Hongli Yu y Dominika Wilczyńska	2025	china	ejercicio oriental, ejercicio general, ejercicio de ocio sedentario	recolección de datos durante 4 meses	386 personas	El estudio transversal de Qi et al. (2025) examinó el impacto de diversas modalidades de actividad física en la salud psicológica de 386 mujeres de entre 60 y 74 años en China. Los hallazgos principales revelaron que el ejercicio de tipo oriental, como el Tai Chi y el Qigong, promueve niveles significativamente más altos de bienestar subjetivo en comparación con el ejercicio general. No obstante, el ejercicio general (aeróbico y de fuerza) demostró ser la intervención más eficaz para mejorar la calidad del sueño (PSQI) y reducir el peso corporal frente a conductas sedentaria. El análisis de correlación evidenció que una pobre higiene del sueño se vincula directamente con mayores niveles de sintomatología depresiva y una menor satisfacción con la vida. Estos datos sugieren que la prescripción de ejercicio en adultos mayores debe ser específica según el objetivo clínico: disciplinas orientales para la salud emocional y respiratoria, y ejercicio general para trastornos del sueño y manejo ponderal. En conclusión, la actividad física regular actúa como un factor protector crítico que modula positivamente tanto los indicadores fisiológicos como el equilibrio afectivo en el envejecimiento femenino.
--	---	------	-------	---	--------------------------------------	--------------	--

Ageing Joyfully: The Role of Physical Activity for Sustainable Healthy Ageing	Renaldo Stanley Rajkumar y Revanth R.	2025	india	actividad fisica estructurada y no estructurada	540 personas	El estudio descriptivo de Rajkumar y Revanth (2026) evaluó el impacto de la actividad física en el bienestar de 540 adultos mayores rurales, utilizando el Inventario de Envejecimiento Saludable (HAI) con una alta confiabilidad reportada. Los resultados evidenciaron una asociación estadística altamente significativa entre la práctica regular de actividad física y un envejecimiento saludable, destacando que el 78.9% de la muestra participaba en actividades tanto estructuradas como autónomas. El análisis reveló que el ejercicio no solo mitiga el declive funcional en dominios de fuerza y movilidad, sino que correlaciona directamente con mayores índices de felicidad y satisfacción vital. Los autores emplean el modelo ICOPE de la OMS para fundamentar cómo la actividad física fortalece la capacidad intrínseca y la autonomía funcional en la vejez. En particular, se observó que la participación activa favorece la estabilidad emocional y el bienestar psicológico, incluso en individuos que inician el ejercicio en etapas tardías de la vida. Se concluye que la actividad física es un componente esencial y sostenible para mejorar la calidad de vida integral. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar programas de salud comunitaria que fomenten estilos de vida activos para garantizar un envejecimiento digno y saludable
---	---------------------------------------	------	-------	---	--------------	---

Assessing the Clinical Effectiveness of an Exergame-Based Exercise Training Program Using Ring Fit Adventure to Prevent and Postpone Frailty and Sarcopenia Among Older Adults in Rural Long-Term Care Facilities: Randomized Controlled Trial	Sheng-Hui Tuan, Lin-Hui Chang, Shu-Fen Sun, Chien-Hui Li, Guan-Bo Chen y Yi-Ju Tsai	2024	Taiwán	entrenamiento basado en exergames utilizando el programa Ring Fit	12 semanas	60 personas	El estudio de Tuan et al. (2024) demostró que un programa de entrenamiento de 12 semanas basado en el exergame <i>Ring Fit Adventure</i> (RFA) produce mejoras clínicas significativas en adultos mayores institucionalizados. Tras la intervención, el grupo experimental mostró avances sustanciales en todos los indicadores primarios de sarcopenia y fragilidad, con valores de significancia de en masa muscular esquelética y velocidad de marcha. En cuanto a las variables psicológicas y de bienestar, los resultados del <i>Kihon Checklist</i> revelaron un impacto positivo crítico en el estado de ánimo y en la percepción de la función física. Además, se registró un aumento en la fuerza de contracción voluntaria máxima y en el grosor muscular medido por ultrasonografía. La integración de elementos de gamificación permitió mantener la motivación de los participantes, superando las barreras de monotonía típicas del ejercicio convencional. Estos hallazgos sugieren que el uso de tecnologías inmersivas es una estrategia eficaz y viable para mejorar la salud integral en centros de cuidado rural. En conclusión, el entrenamiento con RFA no solo fortalece la capacidad intrínseca física, sino que actúa como un modulador positivo del bienestar emocional y la calidad de vida en la vejez
Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica	Nazaret Martínez Heredia, Esther Santaella Rodríguez y Antonio-Manuel Rodríguez-García	2021	España	actividad física en general		15 artículos	La revisión sistemática de Martínez Heredia et al. (2021) sintetiza evidencia de 15 estudios de alto impacto sobre los beneficios de la actividad física en la población mayor. Los resultados indican que la práctica regular de ejercicio, especialmente de intensidad moderada, actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo y los trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad. A través de instrumentos estandarizados como la Escala de Yesavage y el SF-36, se evidencia una mejora significativa en la percepción de la calidad de vida y la autoeficacia. La investigación destaca que el ejercicio no solo ofrece ventajas fisiológicas, sino que fomenta la participación social y reduce el sentimiento de soledad, elementos críticos para un envejecimiento exitoso. Se concluye que la implementación de programas de actividad física multicomponente es una

						estrategia de salud pública costo-efectiva con un impacto positivo multidimensional. Estos hallazgos subrayan la importancia de la prescripción de ejercicio adaptado como herramienta esencial en la atención integral de los adultos mayores, favoreciendo su autonomía y bienestar emocional a largo plazo.
Calidad de vida, actividad física y dieta mediterránea en alumnos del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz	Ismael García Campanario, Cristina O'Ferrall González, Luc Vanlinthout y María Jesús Viñolo Gil.	2024	España	actividad física en general	255 personas	El estudio transversal realizado por García Campanario et al. (2024) evaluó la relación entre los hábitos de vida y la salud en una cohorte de 104 adultos mayores universitarios en España. Utilizando el cuestionario SF-12, los investigadores hallaron que los niveles de actividad física reportados mediante el IPAQ correlacionan positivamente con dimensiones críticas de la calidad de vida, específicamente en el funcionamiento físico y la vitalidad. Aunque la mayoría de los participantes (68.3%) mantiene un perfil activo, el IMC promedio de 27.67 indica una prevalencia de sobrepeso que debe ser monitoreada. Asimismo, se observó que la adherencia a la dieta mediterránea influye directamente en la autopercepción de la salud general, sugiriendo que la combinación de nutrición y ejercicio es vital para mitigar el impacto de enfermedades crónicas, presentes en el 54.8% de la muestra. En conclusión, los hallazgos subrayan que mantener un estilo de vida activo y una dieta equilibrada es esencial para preservar la autonomía funcional. Estos datos refuerzan la importancia de promover programas integrales de salud en entornos educativos para mayores para optimizar su bienestar biopsicosocial.

Efectividad del ejercicio terapéutico en adultos mayores con síntomas depresivos, en el contexto de pandemia covid-19, en Corrientes Capital, desde el 2020 al año 2022	Joana Gisela Cordoba, Rocío Amparo Codutti y Valeria Fedoriachak.	2024	Argentina	actividades aeróbicas, de resistencia, flexibilidad y técnicas de conciencia corporal	70 personas	El estudio de Cordoba et al. (2024) analizó la efectividad del ejercicio terapéutico en 70 adultos mayores con sintomatología depresiva en un entorno hospitalario. Utilizando la escala de Yesavage de 15 ítems, los investigadores determinaron que el 83% de los participantes mostró una mejoría significativa en su estado de ánimo tras la intervención. Los programas, dirigidos por profesionales de kinesiología, integraron actividades aeróbicas y de fuerza con una frecuencia de dos a tres sesiones por semana. Se observó que el ejercicio programado no solo mitiga el declive físico, sino que actúa como un modulador crítico del bienestar emocional post-pandemia. La investigación subraya que la atención humanizada y la actividad física constante facilitan la recuperación de la autonomía y la socialización. Los resultados sugieren que el movimiento corporal es una herramienta no farmacológica de bajo costo con un impacto preventivo superior. Además, se identificó que la participación regular reduce el sentimiento de soledad y mejora la percepción de salud general. En conclusión, el ejercicio terapéutico se consolida como un pilar esencial para el tratamiento de la depresión en la vejez. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar protocolos de actividad física adaptada para garantizar un envejecimiento saludable y funcional
---	---	------	-----------	---	-------------	---

Efectos de la actividad física sobre el envejecimiento cerebral saludable. Revisión sistemática	Claudio San Martín-Barra, Carlos Rojas-Zepeda y Fabiola Sáez-Delgado	2023	Chile	actividad física de tipo aeróbica	12 semanas	17 artículos	La revisión sistemática de San Martín-Barra et al. (2023) analizó 17 estudios sobre el impacto neurobiológico de la actividad física en el envejecimiento cerebral. Los resultados revelaron que el 82% de las investigaciones (14 artículos) reportaron efectos significativos. Se documentaron beneficios estructurales en 11 estudios y funcionales en 2, destacando cambios en la neuroplasticidad y el flujo sanguíneo cerebral evaluados mediante RNM y ecografía Doppler. Además, 13 de los artículos evidenciaron que la práctica de ejercicio a lo largo de la vida es un factor protector del rendimiento cognitivo, especialmente en memoria y funciones ejecutivas. El estudio concluye que la actividad física regular es un predictor robusto de un envejecimiento cerebral saludable. No obstante, los autores señalan la persistente falta de consenso sobre la dosis óptima de intensidad y duración. Se resalta el potencial del ejercicio como alternativa no farmacológica para mitigar cuadros neurodegenerativos. En síntesis, la evidencia respalda la integración de programas activos para fortalecer la capacidad intrínseca en la vejez.
Effect of Aerobic Exercise on Mental Health in Older Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Lei Yao, Hanliu Fang, Wanchun Leng, Junfeng Li y Jindong Chang	2021	china	ejercicio aeróbico		15 estudios	El meta-análisis de Yao et al. (2021) examinó la eficacia del ejercicio aeróbico en la salud mental de 1,387 adultos mayores a través de 18 ensayos clínicos aleatorizados. Los resultados globales indicaron que las intervenciones aeróbicas reducen significativamente la sintomatología depresiva y los niveles de ansiedad en comparación con grupos de control. Además, se documentó un impacto positivo y estadísticamente significativo en la calidad de vida general. El análisis de variables moderadoras reveló que la dosis óptima de ejercicio para obtener beneficios psicológicos consiste en sesiones de 45 a 60 minutos realizadas con una frecuencia de tres a cinco veces por semana. Se observó que las intervenciones de duración intermedia (12 a 24 semanas) mostraron tamaños de efecto más robustos que los programas a muy corto o largo plazo. Estos hallazgos consolidan al ejercicio aeróbico como una herramienta terapéutica fundamental para el bienestar emocional en el envejecimiento. En conclusión, la evidencia respalda la implementación de

programas de caminata o actividades rítmicas para mejorar la salud mental percibida. La consistencia de los datos sugiere que el ejercicio aeróbico es un predictor clave de un envejecimiento exitoso y funcional.

Effect of yoga versus light exercise and its impact on quality of life among elderly – A systematic review and meta-analysis	Subalakshmi S., Rajalakshmi Mahendran, Arthi D., Saranya S., Reenaa Mohan y Jenifer Florence Mary	2025	India	Yoga y ejercicio ligero	8 artículos	El meta-análisis de Subalakshmi et al. (2024) evaluó la eficacia del yoga frente al ejercicio ligero en la calidad de vida de 736 adultos mayores mediante la revisión de nueve ensayos clínicos aleatorizados. Los resultados revelaron que el yoga produce mejoras significativamente superiores en las dimensiones de salud física y salud mental medidas a través de instrumentos como el SF-36 y WHOQOL-BREF. A diferencia de otras formas de actividad física de baja intensidad, el yoga demostró una consistencia notable en sus beneficios, sin heterogeneidad estadística entre los estudios analizados. Estos hallazgos sugieren que las prácticas mente-cuerpo ofrecen una ventaja terapéutica adicional al combinar movilidad física con regulación emocional. En conclusión, el yoga se posiciona como una estrategia no farmacológica de alta efectividad para optimizar el bienestar biopsicosocial en el envejecimiento. Los autores recomiendan su integración en programas de salud pública para promover un envejecimiento activo y saludable. La evidencia respalda que el yoga no solo previene el declive funcional, sino que potencia la percepción subjetiva de bienestar general. Esta
--	---	------	-------	-------------------------	-------------	--

intervención resulta especialmente útil en poblaciones que requieren actividades de bajo impacto con beneficios psicológicos robustos. Finalmente, se destaca su capacidad para mejorar la autonomía y la satisfacción vital en etapas avanzadas de la vida

Effects of a multicomponent physical exercise programe on perceived health-related quality of life and on depressive symptoms in older adults living in long-term nursing homes	Maidier Ugartemendia, Maidier Kortajarena, Udane Elordi, Nagore Zinkunegi-Zubizarreta, Idoia Zarrazquin, Juan J. Calvo-Aguirre y Amaia Irazusta	2023	España	programa de ejercicio físico multicomponente	3 meses	41 personas	El estudio cuasiexperimental de Ugartemendia- et al., (2023) evaluó el impacto de un programa de ejercicio multicomponente de seis meses en 102 adultos mayores institucionalizados en España. Los resultados indicaron una reducción estadísticamente significativa de la sintomatología depresiva en el grupo de intervención, medida con la escala GDS-15, a diferencia del grupo control que no mostró cambios significativos. Asimismo, se observó una mejora sustancial en la autopercepción del estado de salud (EQ-VAS) dentro del grupo activo, mientras que el grupo sedentario experimentó un deterioro significativo en esta misma variable. El análisis comparativo reveló una diferencia significativa en la evolución de los síntomas depresivos entre ambos grupos, respaldando la eficacia terapéutica de la intervención. No se detectaron cambios significativos en el índice de utilidad del EQ-5D-3L, sugiriendo que la percepción global de salud es más sensible al cambio que las dimensiones funcionales específicas en esta población. Estos hallazgos demuestran que el ejercicio adaptado, centrado en fuerza y equilibrio, constituye una
---	---	------	--------	--	---------	-------------	--

herramienta no farmacológica esencial para el bienestar emocional. En conclusión, la actividad física sistemática actúa como un modulador crítico que previene el declive de la salud percibida en entornos de cuidado a largo plazo. La implementación de estos programas resulta fundamental para optimizar la calidad de vida y la autonomía en edades avanzadas

Effects of a Physical Activity Intervention on Perceived Stress, Fatigue, and Depressive Symptoms in Older Adults: A Secondary Analysis of the LIFE Study	Emily J. Smail, Christopher N. Kaufmann, Abby C. King, Mark A. Espeland, Stephen Anton y Todd M. Manini	2025	Estados Unidos	Intervención de actividad física multicomponente	1,495 personas	El análisis secundario del estudio LIFE (Smail et al., 2025) evaluó los efectos de una intervención de actividad física multicomponente de larga duración en 1,635 adultos mayores con un perfil sedentario. Los resultados principales revelaron que la participación en el programa de ejercicio produjo una disminución estadísticamente significativa en los niveles de estrés percibido en comparación con el grupo de educación para la salud ($p=.04$), si bien la magnitud del efecto fue modesta ($d=-0.06$). No obstante, el estudio no reportó diferencias significativas en la evolución de los síntomas depresivos ($p=.17$) ni de la fatiga ($p=.52$) entre ambas condiciones de intervención. Estos datos sugieren que, aunque el ejercicio es eficaz para amortiguar el estrés psicológico, sus beneficios sobre el ánimo y la energía vital no superan necesariamente el impacto del apoyo social y la información técnica brindada en programas de envejecimiento exitoso. Se destaca que la actividad física se mantuvo como un factor protector del equilibrio
---	---	------	----------------	--	----------------	--

						emocional durante un seguimiento promedio de 2.6 años. En conclusión, la intervención física estructurada es una herramienta viable para la gestión del estrés crónico en edades avanzadas. No obstante, para el tratamiento de síntomas depresivos específicos, se requieren enfoques complementarios o dosis de ejercicio diferenciadas. Estos hallazgos subrayan la complejidad de la respuesta psicológica al ejercicio en la población geriátrica con fragilidad funcional
Assessing physical activity, mental health, and quality of life among older adults in Tehran, Iran: A cross-sectional study	Mohammad VaezMousavi, Hadi Nobari, Amir Shams, Hamed Abbasi, Parvaneh Shamsipour-Dehkordi, Fariba Mohamadi, Andrew J. Brinkley, Mahdi Bayati y Lara Carneiro	2025	Irán	actividad física en general	7,500 personas	El estudio transversal de VaezMousavi et al. (2025) evaluó la relación entre la actividad física, la salud mental y la calidad de vida en una muestra representativa de 7,500 adultos mayores en Teherán, Irán. Utilizando instrumentos validados como el IPAQ, el GHQ-28 y el WHOQOL-26, los investigadores hallaron que el 74.4% de la muestra presenta niveles de actividad física insuficientes. A pesar de este sedentarismo prevalente, el análisis estadístico demostró que el volumen de actividad física (medido en MET) actúa como un predictor significativo de una mejor salud mental y una mayor calidad de vida percibida. No se detectaron diferencias significativas entre las distintas zonas geográficas de la ciudad, lo que sugiere una problemática de inactividad generalizada en el entorno urbano. Otros factores como la edad, el estado civil y el nivel educativo también mostraron una influencia directa en los indicadores de bienestar psicológico. En conclusión, la evidencia resalta que el incremento de la actividad física es un factor determinante para mitigar el deterioro de la salud general en la vejez. Los autores proponen la creación de

programas comunitarios y la mejora de la infraestructura urbana como estrategias clave de salud pública. Estos hallazgos refuerzan la importancia de intervenciones dirigidas a reducir el sedentarismo para optimizar el envejecimiento activo en contextos metropolitanos.

Indicators of Quality of Life According to Self-Efficacy, Physical Activity and Cognition among Elderly People Attending Open Universities for the Elderly in Southern Brazil	Fabio Ricardo Hilgenberg Gomes, Geisan Munique Giovanetti-Gomes, Sheila Maria Ogasavra Beggiato, Ana Caroline de Paula, Valdomiro de Oliveira y Gislaine Cristina Vagetti.	2023	Brasil	actividad física en general	277 personas	El estudio transversal de Gomes et al. (2023) examinó la interconexión entre la actividad física, la autoeficacia y la calidad de vida en 136 adultos mayores brasileños. Los hallazgos principales demostraron que los individuos físicamente activos presentan niveles superiores de bienestar en las dimensiones física, psicológica y social en comparación con sus pares sedentarios. A través del instrumento WHOQOL-OLD, se corroboró que el ejercicio regular favorece significativamente la autonomía y la capacidad de mantener relaciones íntimas satisfactorias. Un resultado crítico de la investigación fue la identificación de la autoeficacia como el predictor psicológico más robusto de la calidad de vida, sugiriendo que la confianza en las capacidades personales potencia los beneficios del ejercicio. Además, se observó que la integración en entornos educativos universitarios actúa como un factor protector de la cognición y la socialización. Se concluye que la actividad física es una herramienta esencial no solo para el mantenimiento biológico, sino para el fortalecimiento del autoconcepto y la satisfacción vital. Estos datos subrayan la importancia de diseñar programas de salud pública que combinen el
---	--	------	--------	-----------------------------	--------------	---

entrenamiento físico con el apoyo psicológico. En definitiva, el fomento de un estilo de vida activo se consolida como una estrategia eficaz para mitigar los efectos negativos del envejecimiento.

Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales	Diana Cristina Ramírez-Gómez, Ayda Natalia Vallejo-Osorio, Pablo Emilio Bahamón-Cerquera, Ángel Miller Roa-Cruz y Armando Monterrosa-Quintero	2024	Colombia	actividad física en general	96 personas	La investigación de Ramírez-Gomez et al. (2024) exploró la asociación entre los niveles de actividad física y el bienestar psicológico en 96 adultos mayores de áreas rurales en Colombia. Utilizando el IPAQ-S y el PGWB-S, el análisis reveló una relación positiva y estadísticamente significativa entre la intensidad de la práctica física y el equilibrio emocional percibido. Específicamente, los sujetos clasificados con niveles altos de actividad física reportaron puntuaciones superiores en las dimensiones de bienestar psicológico, con un tamaño de efecto robusto ($ES > 0.8$). Estos resultados indican que el ejercicio regular actúa como un factor protector crítico contra el deterioro afectivo y la baja vitalidad en contextos rurales. El estudio subraya que la movilidad física es un predictor fundamental de la salud mental subjetiva en la vejez, independientemente de las limitaciones geográficas. En conclusión, la actividad física se consolida como una intervención no farmacológica de alto impacto para la población mayor rural. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias de salud comunitaria que
--	---	------	----------	-----------------------------	-------------	---

fomenten el envejecimiento activo. Finalmente, se destaca que el movimiento físico es esencial para mantener la satisfacción vital integral durante el envejecimiento.

Objective Physical Activity Levels, Sedentary Time, and Muscle Mass, Strength, and Function	Murad H. Taani, Scott J. Strath, Chi C. Cho, Julie Ellis y Hyunkyung Oh.	2022	Estados Unidos	actividad física objetiva clasificada por niveles de intensidad	7 días	105 personas	El estudio transversal de Taani et al. (2022) examinó el impacto de la actividad física medida objetivamente y los componentes de la sarcopenia en la calidad de vida de 105 adultos mayores residentes en comunidades de cuidado continuo. Los hallazgos revelaron que la baja actividad física y el deterioro de la función muscular son predictores críticos de una reducida calidad de vida física, explicando el 38% de la varianza en este dominio ($p < .05$). En cuanto a la salud mental, se identificó que la fuerza de agarre manual es el factor determinante con mayor peso estadístico, explicando el 8% de la varianza de la CVRS mental ($p < .05$). A diferencia de otros estudios, el tiempo sedentario no mostró una asociación significativa con el bienestar percibido en esta cohorte, lo que sugiere que la intensidad y la funcionalidad muscular son más determinantes que la mera inactividad. Estos resultados resaltan la importancia de implementar programas de ejercicio que no solo fomenten el movimiento general, sino que se centren específicamente en la fuerza y el rendimiento funcional para mitigar el impacto de la sarcopenia. Se concluye que el fortalecimiento muscular es una vía eficaz para preservar la autonomía y la salud emocional en la vejez. En definitiva, la intervención sobre los componentes físicos
---	--	------	----------------	---	--------	--------------	--

de la fragilidad tiene un beneficio directo y medible en la percepción subjetiva de salud de los residentes. Estos datos aportan evidencia clave para la estructuración de programas preventivos en entornos geriátricos.

The effectiveness of a high-intensity interval exercise on cardiometabolic health and quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis

Havva Sert, Merve Gulbahar Eren, Busra Gurcay y Ferhat Koc

2025 Turquía

Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)

El meta-análisis realizado por Sert et al. (2025) examinó la eficacia del entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) sobre la salud y el bienestar de 859 adultos mayores a través de 13 ensayos clínicos aleatorizados. Los hallazgos principales demostraron que el HIIT ejerce un impacto positivo y estadísticamente significativo en la calidad de vida de esta población. Este incremento en el bienestar percibido se vio respaldado por mejoras críticas en indicadores de salud física, incluyendo un aumento significativo en el consumo máximo de oxígeno y en el rendimiento funcional evaluado mediante la prueba de caminata de seis minutos. Asimismo, se registró un incremento notable en la velocidad de marcha, lo que sugiere una mejora en la autonomía y movilidad del adulto mayor. Los análisis de subgrupos indicaron que estas mejoras son consistentes a pesar de la heterogeneidad en las escalas utilizadas, como el SF-36 y el WHOQOL-BREF. El estudio concluye que el HIIT es una intervención superior al ejercicio continuo moderado para optimizar la salud cardio metabólica. En síntesis, la evidencia respalda la inclusión de protocolos

de alta intensidad adaptados para promover un envejecimiento activo y funcional. Finalmente, se destaca que estos beneficios físicos se traducen directamente en una mayor satisfacción con la vida y una reducción del declive funcional relacionado con la edad

The impact of gentle physical activity on psychophysical well-being in older adults: a longitudinal study	Giovanni Esposito, Rosario Ceruso y Gaetano Raiola.	2025	Italia	Actividad física suave	2 años	15 personas	El estudio longitudinal de Esposito et al. (2025) evaluó la efectividad de un programa de actividad física suave durante un periodo de dos años en adultos mayores. Los resultados cuantitativos revelaron ganancias significativas en la fuerza muscular y la flexibilidad en las etapas iniciales de la intervención (3-5 meses), con valores de significancia para ambas variables físicas. En el plano psicológico, el 87.1% de los participantes manifestó una percepción positiva de mejora en sus dimensiones social, mental y física, evidenciando una fuerte correlación entre el progreso motor y la satisfacción psicofísica. Estos hallazgos sugieren que el ejercicio de baja intensidad, cuando se mantiene de forma sostenida, no solo mitiga el declive fisiológico asociado a la edad, sino que actúa como un potente modulador del bienestar emocional. La investigación subraya que las percepciones subjetivas de éxito físico son determinantes para fomentar la adherencia continua al ejercicio en esta población. En conclusión, la actividad física suave constituye una herramienta terapéutica integral y segura para optimizar la salud funcional. La
---	---	------	--------	------------------------	--------	-------------	---

implementación de este tipo de programas permite abordar de manera simultánea los requerimientos biológicos y las necesidades psicológicas del adulto mayor. Finalmente, se destaca que la mejora en la autonomía física refuerza la autopercepción de competencia y la calidad de vida percibida.

La integración de los hallazgos permite determinar que existe una relación intrínseca y multidimensional entre la actividad física y el bienestar integral en la vejez. En cuanto al primer objetivo, orientado a identificar la relación entre el ejercicio y los indicadores de salud mental, los resultados evidencian que la práctica constante actúa como un potente modulador del bienestar emocional. Se destaca que incluso las intervenciones de baja intensidad logran mitigar el declive fisiológico y fortalecer la satisfacción psicofísica, estableciendo una correlación directa entre el progreso motor y la estabilidad del ánimo (Esposito et al., 2025). Asimismo, la literatura refuerza que estas intervenciones son claves para el mantenimiento de las funciones cognitivas, lo que posiciona al ejercicio no solo como una herramienta preventiva, sino como una estrategia terapéutica fundamental (Romero et al., 2021).

Respecto al segundo objetivo, centrado en la efectividad de los tipos de intervención, la evidencia sugiere que tanto el entrenamiento de fuerza como los programas multicomponente son eficaces para preservar el equilibrio psicológico. Sin embargo, se observa que los programas multicomponente presentan una probabilidad significativamente alta (93%) de ser beneficiosos para reducir la fatiga en comparación con otras modalidades (Oliveira et al., 2021). Por otro lado, el ejercicio de baja intensidad o "suave" se consolida como una alternativa segura y altamente efectiva para mejorar la calidad de vida percibida, permitiendo un abordaje simultáneo de las necesidades biológicas y psicológicas del adulto mayor (Esposito et al., 2025).

Finalmente, para el tercer objetivo de síntesis de efectos, se concluye que el impacto predominante de la actividad física constante es el refuerzo de la autonomía funcional. Este aumento en la independencia no solo mejora la competencia física, sino que redefine la autopercepción de capacidad del individuo, lo que deriva en una estabilidad del estado de ánimo y una protección contra el aislamiento emocional (Oliveira et al., 2021; Esposito et al., 2025). En definitiva, la actividad física se confirma como un pilar esencial para optimizar la salud funcional y la calidad de vida en la población adulta mayor

Discusión

La práctica regular de actividad física se consolida como un factor determinante para el bienestar integral de los adultos mayores, influyendo de manera directa en la función cognitiva y la gestión del estrés. Romero et al (2021) sostienen que el ejercicio físico impacta positivamente en las funciones cognitivas, actuando como un mecanismo protector frente al deterioro asociado al envejecimiento. Esta perspectiva es respaldada por Martínez Heredia et al. (2021), quienes evidencian que un mayor nivel de actividad física aumenta los indicadores de salud en general, tanto en preservar la capacidad funcional del cuerpo como la agilidad mental.

No obstante, el impacto sobre el estado de ánimo presenta matices importantes según el perfil del individuo y la intensidad del ejercicio. Mientras que Esposito et al. (2025) afirman que incluso la actividad física suave de baja intensidad funciona como un potente modulador del bienestar emocional y ayuda a mitigar el declive psicofísico, Oliveira et al. (2021) ofrecen una visión complementaria, pero con resultados distintos en sujetos específicos. En su estudio con adultos mayores que ya eran físicamente activos, no hallaron cambios estadísticamente significativos en el ánimo tras 16 semanas de entrenamiento, concluyendo que, en personas con un hábito previo, el estado emocional tiende a la estabilidad. Por lo tanto, aunque el progreso motor refuerza la autopercepción de competencia, los beneficios emocionales marginales pueden ser menores si la persona ya mantiene un estilo de vida saludable, limitando la ganancia de nuevas intervenciones.

La evidencia disponible señala que las intervenciones de actividad física más efectivas para mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en adultos mayores incluyen los programas multicomponente, el ejercicio aeróbico, las prácticas mente-

cuerpo y el entrenamiento de alta intensidad. Respecto a los programas multicomponente, Ugartemendia et al., (2023) reportaron una reducción significativa de la sintomatología depresiva y una mejora en la autopercepción de salud en adultos mayores institucionalizados tras seis meses de intervención. En la misma línea, Goicoechea y Szendrei (2025) concluyeron que estos programas mejoran la condición física y reducen la fragilidad. Sin embargo, Oliveira et al. (2021) no hallaron diferencias estadísticamente significativas en el estado de ánimo al comparar un programa multicomponente con entrenamiento de fuerza en sujetos previamente activos, lo que sugiere que la ganancia marginal de estas intervenciones se reduce cuando los participantes ya poseen un nivel de actividad previo. De forma complementaria, Smail et al. (2025), en su análisis del estudio LIFE con 1,635 participantes, encontraron que la actividad física multicomponente reduce el estrés percibido, pero no reportaron diferencias significativas en síntomas depresivos ni fatiga, lo cual matiza los hallazgos de Ugartemendia et al., (2023) y evidencia que el efecto sobre el ánimo puede depender de la dosis y del perfil de los participantes.

En cuanto al ejercicio aeróbico, el meta-análisis de Yao et al. (2021) demostró reducciones significativas en depresión y ansiedad, con una dosis óptima de 45 a 60 minutos entre tres y cinco veces por semana. Estos resultados son consistentes con los de Cordoba et al. (2024), quienes reportaron que el 83% de los adultos mayores con síntomas depresivos mejoró su estado de ánimo tras ejercicio terapéutico aeróbico y de fuerza. Por otra parte, las prácticas mente-cuerpo muestran beneficios diferenciados. Subalakshmi et al. (2024) encontraron que el yoga produce mejoras superiores al ejercicio ligero tanto en salud física como en salud mental, mientras que Qi et al. (2025)

identificaron que el Tai Chi y el Qigong generan mayores niveles de bienestar subjetivo que el ejercicio general, aunque este último resulta más eficaz para la calidad del sueño. Por su parte, Sert et al. (2025) demostraron que el HIIT también mejora la calidad de vida de forma significativa, ampliando las opciones de intervención a modalidades de mayor intensidad.

Desde una perspectiva transversal, varios autores coinciden en que la actividad física regular, independientemente de la modalidad, se asocia con una mejor calidad de vida. Vaez Mousavi et al. (2025) lo confirmaron en una muestra de 7,500 adultos mayores, donde el volumen de actividad física predijo significativamente la salud mental y la calidad de vida percibida. Gomes et al. (2023) añadieron que la autoeficacia actúa como mediador psicológico clave entre el ejercicio y el bienestar. Ramírez et al. (2024) respaldaron estos hallazgos en población rural colombiana, reportando una relación positiva entre intensidad de actividad física y equilibrio emocional. Asimismo, García et al. (2024) observaron que la actividad física correlaciona con el funcionamiento físico y la vitalidad medidos por el SF-12. Rajkumar y Revanth, (2025) reportaron una asociación altamente significativa entre la práctica regular de ejercicio y un envejecimiento saludable en 540 adultos mayores rurales. Desde el ámbito neurobiológico, San Martín et al. (2023) documentaron que el 82% de los estudios analizados reporta efectos significativos de la actividad física sobre la estructura y función cerebral, mientras que Esposito et al. (2025) evidenciaron que incluso la actividad física suave sostenida genera mejoras en fuerza y flexibilidad con un 87.1% de los participantes percibiendo beneficios psicofísicos. Taani et al. (2022) aportaron un matiz relevante al identificar que la fuerza muscular, más que el tiempo sedentario, es el predictor principal de la calidad de vida

mental, lo cual refuerza la importancia de incluir componentes de fuerza en las intervenciones. Martínez et al. (2021) concluyeron que el ejercicio moderado regular no solo protege frente al deterioro cognitivo y emocional, sino que fomenta la participación social. En conjunto, la evidencia indica que los programas multicomponente y el ejercicio aeróbico son las intervenciones con mayor respaldo para mejorar el ánimo, mientras que las prácticas mente-cuerpo ofrecen ventajas adicionales en bienestar subjetivo. Los autores concuerdan en que la actividad física constante es un factor protector del estado emocional y la autonomía funcional, aunque difieren en la magnitud de los efectos según la modalidad, la intensidad y las características de la población estudiada.

Conclusiones

La síntesis de los 18 estudios incluidos en esta revisión sistemática permite concluir que la práctica regular de actividad física ejerce una influencia positiva y estadísticamente significativa sobre el estado de ánimo y la calidad de vida de los adultos mayores. Esta relación se sustenta en hallazgos provenientes de diversas modalidades de intervención y contextos geográficos, lo que refuerza la consistencia y generalización de los resultados.

La evidencia revisada confirma que el ejercicio actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo y los trastornos del estado de ánimo. San Martín et al. (2023) documentaron que el 82% de los estudios analizados reporta efectos significativos de la actividad física sobre la estructura y función cerebral, mientras que Yao et al. (2021) demostraron reducciones significativas en la sintomatología depresiva y los niveles de ansiedad mediante intervenciones aeróbicas. Por su parte, Esposito et al. (2025) evidenciaron que incluso la actividad física de baja intensidad sostenida funciona como un modulador del bienestar emocional. No obstante, Oliveira et al. (2021) señalaron que en individuos previamente activos los beneficios marginales sobre el estado de ánimo tienden a ser menores, lo que sugiere un efecto techo en esta variable.

En cuanto a las modalidades de intervención, no existe un tipo de ejercicio único superior; cada uno ofrece beneficios diferenciados según el objetivo clínico. Los programas multicomponente constituyen la intervención con mayor respaldo para la reducción de la sintomatología depresiva y la mejora de la autopercepción de salud en poblaciones institucionalizadas (Ugartemendia et al., 2023; Goicoechea y Szendrei, 2025). Las prácticas mente-cuerpo, como el yoga, el Tai Chi y el Qigong, muestran una ventaja terapéutica superior en el bienestar subjetivo y la regulación emocional (Qi et al., 2025; Subalakshmi et al., 2024). El ejercicio aeróbico es eficaz para la reducción de la depresión y la ansiedad, con una dosis óptima

de 45 a 60 minutos entre tres y cinco veces por semana (Yao et al., 2021; Cordoba et al., 2024).

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad demostró ser superior al ejercicio continuo moderado para mejorar la calidad de vida y la capacidad cardio metabólica (Sert et al., 2025), y las modalidades basadas en tecnología, como los exergames, representan una alternativa viable para mantener la adherencia y mejorar tanto la condición física como el estado de ánimo (Tuan et al., 2024).

El efecto más consistente y transversal identificado en la literatura es el mantenimiento de la autonomía funcional. Los estudios revisados coinciden en que la capacidad de autogestionarse y preservar la independencia en las actividades de la vida diaria es el resultado que, en última instancia, sostiene tanto el equilibrio emocional como la calidad de vida percibida (Velásquez, 2025; Tamayo et al., 2022). En esta línea, la fuerza muscular, más que el tiempo sedentario, se identificó como el predictor principal de la calidad de vida mental en entornos geriátricos (Taani et al., 2022), y la autoeficacia emergió como un mediador psicológico clave entre el ejercicio y el bienestar global (Gomes et al., 2023).

En síntesis, la actividad física regular se consolida como una estrategia no farmacológica esencial, accesible y costo-efectiva para promover un envejecimiento saludable. Su efecto protector abarca las dimensiones física, cognitiva y emocional del bienestar, y su impacto predominante reside en la preservación de la autonomía funcional, condición que sustenta la dignidad e independencia del adulto mayor.

Limitaciones

El desarrollo de la presente revisión sistemática enfrentó diversas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados obtenidos.

En primer lugar, la búsqueda bibliográfica en las ocho bases de datos consultadas arrojó un volumen considerablemente elevado de resultados iniciales, lo que dificultó el proceso de cribado y demandó un esfuerzo significativo para identificar los estudios que cumplían estrictamente con los criterios de elegibilidad establecidos. Esta amplitud en los resultados incrementó la posibilidad de que artículos potencialmente relevantes fueran descartados durante las fases iniciales de selección por título y resumen, particularmente cuando la información disponible en dichos campos era insuficiente para determinar su pertinencia.

En segundo lugar, durante el proceso de búsqueda se identificaron artículos científicos que, pese a cumplir con los criterios de inclusión por su temática y diseño metodológico, se encontraban disponibles únicamente bajo modalidad de pago o suscripción institucional. Esta barrera de accesibilidad limitó la cantidad de estudios que pudieron ser evaluados a texto completo, lo cual puede haber excluido evidencia relevante que habría enriquecido la síntesis de los hallazgos.

Asimismo, las restricciones temporales y de idioma establecidas como criterios de inclusión —publicaciones entre 2020 y 2025, en español o inglés— representaron una limitación inherente al diseño de la investigación. Durante la búsqueda se localizaron estudios publicados antes de 2021 que abordaban directamente el impacto de la actividad física en el estado de ánimo y la calidad de vida de los adultos mayores, los cuales fueron excluidos por no ajustarse al rango temporal definido. De igual manera, se identificaron artículos en idiomas distintos al español y al inglés, como el portugués, el francés o el chino, que no pudieron ser incorporados a la revisión.

Estas restricciones, aunque necesarias para delimitar el alcance de la investigación y garantizar la viabilidad del análisis, pueden haber introducido un sesgo de selección al dejar fuera evidencia pertinente disponible en otras lenguas o periodos de publicación.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos de la presente revisión, se recomienda que los profesionales de la salud y los responsables de políticas públicas consideren la implementación de programas de actividad física para adultos mayores según el objetivo clínico perseguido. Los programas multicomponente y el ejercicio aeróbico, con sesiones de 45 a 60 minutos entre tres y cinco veces por semana (Yao et al., 2021), constituyen las intervenciones con mayor respaldo para la reducción de la sintomatología depresiva y la mejora de la calidad de vida, especialmente en poblaciones institucionalizadas y sedentarias (Ugartemendia et al., 2023). Para la regulación emocional y el bienestar subjetivo, las prácticas mente-cuerpo como el yoga y el Tai Chi representan una alternativa terapéutica de alta efectividad y bajo impacto (Qi et al., 2025; Subalakshmi et al., 2024). En todos los casos, el diseño de las intervenciones debe priorizar el fortalecimiento muscular y la preservación de la autonomía funcional, dado que la evidencia identifica estos componentes como los predictores más robustos de la calidad de vida en la vejez (Taani et al., 2022; Velásquez, 2025).

En cuanto a futuras líneas de investigación, se sugiere la realización de ensayos controlados aleatorizados con protocolos estandarizados que permitan comparar de forma directa la eficacia de las distintas modalidades de ejercicio sobre variables emocionales y funcionales específicas, superando así la heterogeneidad metodológica identificada en los estudios actuales. Asimismo, resulta necesario desarrollar investigaciones en el contexto ecuatoriano y latinoamericano que consideren las particularidades culturales, socioeconómicas y de accesibilidad propias de la región, dado que la mayoría de la evidencia disponible proviene de contextos geográficos distintos. Finalmente, se recomienda que futuras revisiones amplíen el

rango idiomático y temporal de búsqueda e incorporen métodos formales de evaluación del sesgo de publicación para fortalecer la validez de las conclusiones.

Referencias

- Barrera-Rodríguez, D. F. (2021). Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2).
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1937>
- Belmonte, S., González-Roldán, A. M., 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.
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- Cordoba, J. G., Codutti, R. A., & Fedoriachak, V. (2024). Efectividad del ejercicio terapéutico en adultos mayores con síntomas depresivos, en el contexto de pandemia covid-19, en Corrientes Capital, desde el 2020 al año 2022. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 8(2), 54–64.
[https://doi.org/10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V8N2\(2024\)4](https://doi.org/10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V8N2(2024)4)
- Curilem Gatica, C., Guandalini Valdete, R., Liabeuf Altamirano, G., Bahamondes Ávila, C., Bruneau-Chávez, J., & Berral de la Rosa, F. J. (2022). Efecto del ejercicio en la memoria de adultos mayores con sobrepeso u obesidad: Revisión sistemática. *Revista del Nacional (Itauguá)*, 14(1), 58-74. <http://dx.doi.org/10.18004/rdn2022.jun.01.058.074>
- Esposito, G., Ceruso, R., & Raiola, G. (2025). The impact of gentle physical activity on psychophysical well-being in older adults: a longitudinal study. *Retos*, 67, 509–521.
<https://doi.org/10.47197/retos.v67.112757>

- García Campanario, I., O'Ferrall González, C., Vanlinthout, L., & Viñolo Gil, M. J. (2024). Calidad de vida, actividad física y dieta mediterránea en alumnos del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz. *Retos*, 53, 514–520. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102664>
- Goicoechea Gastón, J., & Szendrei, B. (2025). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente en la fragilidad, condición física y salud de las personas adultas-mayores. *Retos*, 64, 733-740. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.109817>
- Gomes, F. R. H., Giovanetti-Gomes, G. M., Beggiato, S. M. O., Paula, A. C., Oliveira, V., & Vagetti, G. C. (2023). Indicators of Quality of Life According to Self-Efficacy, Physical Activity and Cognition among Elderly People Attending Open Universities for the Elderly in Southern Brazil. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 23–32. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.3>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/c12.1230>
[Download citation \(.ris\)](#)
- 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.
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores.

- Revisión bibliográfica (Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review). *Retos*, 39, 829–834.
- Martínez, L., R. G. D., & R. (2025). Deterioro cognitivo y actividad física en el adulto mayor en una población peruana: ¿El ejercicio es factor protector? *Retos*, 64.
<https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/116134>
- National Institute on Aging. (2020). *Beneficios del ejercicio y la actividad física*.
<https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>
- NIH MedlinePlus Magazine. (2021, 11 de marzo). *Cuatro sugerencias de actividad física para adultos mayores*. <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cuatro-sugerencias-de-actividad-fisica-para-adultos-mayores>
- Ortiz Fernández, D., Alzola Tamayo, A., Costa Samaniego, C. d. C., Charchabal Pérez, D., & Valverde Jumbo, L. R. (2020). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico (CCM)*, 24(2).
<http://www.revcoemed.sld.cu/index.php/coemed/article/view/3639>
- Oliveira, B. R. R., Matos, I. C., Maranhão Neto, G. A., Rodrigues, F., Monteiro, D., Lattari, E., & Machado, S. (2021). A 16-week intervention on mood and life quality in elderly: testing two exercise programs. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 24–31.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement:

an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(n71).

<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Qi, W., Yu, H., & Wilczyńska, D. (2025). A Cross-Sectional Study on the Psychological Effects of Different Exercises on Elderly Women. *Brain Sciences*, 15(9), 918.

<https://doi.org/10.3390/brainsci15090918>

Ramírez-Gómez, D. C., Vallejo-Osorio, A. N., Bahamón-Cerquera, P. E., Roa-Cruz, Á. M., & Monterrosa-Quintero, A. (2024). Levels of physical activity and psychological well-being of the elderly in rural areas. *Retos*, 51, 69–74. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100222>

Romero, N., Romero-Ramos, Ó., & González, A. J. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años. *Retos*, 39(3), 1017-1023. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.79960>

San Martin-Barra, C., Rojas-Zepeda, C., & Sáez-Delgado, F. (2023). Efectos de la actividad física sobre el envejecimiento cerebral saludable. Revisión sistemática. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 415. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023415>

Sert, H., Gulbahar Eren, M., Gurcay, B., & Koc, F. (2025). The effectiveness of a high-intensity interval exercise on cardiometabolic health and quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 128. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01176-5>

Smail, E. J., Kaufmann, C. N., King, A. C., Espeland, M. A., Anton, S., & Manini, T. M. (2025). Effects of a Physical Activity Intervention on Perceived Stress, Fatigue, and Depressive Symptoms in Older Adults: A Secondary Analysis of the LIFE Study. *The Journals of*

Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 80 (2), glae290.

<https://doi.org/10.1093/gerona/glac290>

Stanley Rajkumar, R., & Revanth, R. (2025). Ageing Joyfully: The Role of Physical Activity for Sustainable Healthy Ageing. *Social Medicine*, 19(1), 8–18.

<https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v19i1.2026.1981>

Subalakshmi, S., Mahendran, R., Arthi, D., Saranya, S., Mohan, R., & Mary, J. F. (2024). Effect of yoga versus light exercise and its impact on quality of life among elderly – A systematic review and meta-analysis. *Journal of Family Medicine and Primary Care*,

13(7), 2636–2642. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_441_24

Taani, M. H., Strath, S. J., Cho, C. C., Ellis, J., & Oh, H. (2022). Objective Physical Activity Levels, Sedentary Time, and Muscle Mass, Strength, and Function: Impact on Physical and Mental Health-Related Quality of Life in Older Adults. *Research in Gerontological Nursing*, 15 (3), 131–139. <https://doi.org/10.3928/19404921-20220405-01>

Tuan, S.-H., Chang, L.-H., Sun, S.-F., Li, C.-H., Chen, G.-B., & Tsai, Y.-J. (2024). Assessing the Clinical Effectiveness of an Exergame-Based Exercise Training Program Using Ring Fit Adventure to Prevent and Postpone Frailty and Sarcopenia Among Older Adults in Rural Long-Term Care Facilities: Randomized

Ugartemendia-Yerobi, M., Kortajarena, M., Elordi, U., Zinkunegi-Zubizarreta, N., Zarrazquin, I., Calvo-Aguirre, J. J., & Irazusta, A. (2023). Effects of a multicomponent physical exercise programme on perceived health-related quality of life and on depressive symptoms in older adults living in long-term nursing homes. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(1), 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.12.011>

- VaezMousavi, M., Nobari, H., Shams, A., Abbasi, H., Shamsipour-Dehkordi, P., Mohamadi, F., Brinkley, A. J., Bayati, M., & Carneiro, L. (2025). Assessing physical activity, mental health, and quality of life among older adults in Tehran, Iran: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 20(1), e0315724. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315724>
- Velásquez Parra, P. M. (2025). La Actividad Física en Adultos Mayores. Una Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(11), 941–959.
- Yao, L., Fang, H., Leng, W., Li, J., & Chang, J. (2021). Effect of Aerobic Exercise on Mental Health in Older Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 748257. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.748257>