



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES: REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA EN ESPAÑOL (2015–2025)

**EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER ADULTS:
SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE IN SPANISH
(2015–2025)**

Mario Alberto Villarreal Angeles
Universidad Juárez del Estado de Durango

Jesus Jose Gallegos Sanchez
Universidad Juárez del Estado de Durango

Maria Guadalupe Ortiz Martinez
Universidad Juárez del Estado de Durango

Brenda Rocio Rodriguez Vela
Universidad Juárez del Estado de Durango

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19663

Efectos de la actividad física en adultos mayores: revisión sistemática de la literatura en español (2015–2025)

Mario Alberto Villarreal Angeles¹dr.villarreal82@gmail.com<https://orcid.org/0000-0001-8576-8171>Universidad Juárez del Estado de Durango
México**Jesus Jose Gallegos Sanchez**jegasa28@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-1470-6894>Universidad Juárez del Estado de Durango
México**Maria Guadalupe Ortiz Martinez**guadalupe.ortiz@ujed.mx<https://orcid.org/0000-0001-6474-201X>Universidad Juárez del Estado de Durango
México**Brenda Rocio Rodriguez Vela**mtra.brendarodriguez@gmail.com<https://orcid.org/0000-0002-5232-0052>Universidad Juárez del Estado de Durango
México

RESUMEN

El envejecimiento saludable es una prioridad creciente en los sistemas de salud, y la actividad física se ha consolidado como una estrategia eficaz para mantener la funcionalidad y el bienestar en la vejez. El objetivo de esta revisión sistemática fue identificar, evaluar y sintetizar la evidencia disponible en idioma español sobre los efectos de la actividad física en la salud física y mental de adultos mayores, publicada entre 2015 y 2025. Se siguieron las directrices PRISMA para la búsqueda, selección y análisis de estudios en cinco bases de datos: PubMed, SciELO, Redalyc, LILACS y Google Scholar. De 174 registros identificados inicialmente, 7 estudios cumplieron con los criterios de inclusión. Los resultados muestran que la actividad física regular, incluso en modalidades de baja intensidad, produce mejoras significativas en fuerza, equilibrio, movilidad funcional, autoestima y bienestar emocional. Las intervenciones multicomponente y las realizadas en contextos comunitarios mostraron mayor adherencia y beneficios sociales complementarios. A pesar de ciertas limitaciones metodológicas en los estudios revisados, la evidencia apoya firmemente la promoción del ejercicio físico como herramienta clave para el envejecimiento saludable.

Palabras clave: adultos mayores, actividad física, salud mental, envejecimiento saludable, revisión sistemática, calidad de vida

¹ Autor principal

Correspondencia: dr.villarreal82@gmail.com

Effects of physical activity in older adults: systematic review of the literature in Spanish (2015–2025)

ABSTRACT

Healthy aging is an increasing priority for health systems, and physical activity has emerged as an effective strategy to maintain functionality and well-being in later life. This systematic review aimed to identify, evaluate, and synthesize the available evidence in Spanish on the effects of physical activity on the physical and mental health of older adults, published between 2015 and 2025. The review followed PRISMA guidelines and included searches across five databases: PubMed, SciELO, Redalyc, LILACS, and Google Scholar. Out of 174 records initially identified, 7 studies met all inclusion criteria. Results show that regular physical activity, even at low intensity, produces significant improvements in strength, balance, functional mobility, self-esteem, and emotional well-being. Multicomponent interventions and those conducted in community settings showed higher adherence and additional social benefits. Despite some methodological limitations, the evidence strongly supports the promotion of physical activity as a key tool for healthy aging.

Keywords: older adults, physical activity, mental health, healthy aging, systematic review, quality of life

*Artículo recibido 09 agosto 2025
Aceptado para publicación: 13 septiembre 2025*



INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población representa uno de los retos demográficos más significativos del siglo XXI. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), se proyecta que para el año 2050, la cantidad de individuos de más de 60 años se doblará, llegando a superar los 2.000 millones a escala global. Este fenómeno es particularmente rápido en América Latina y otras zonas de habla hispana, donde los cambios demográficos progresan a una velocidad más rápida que en naciones desarrolladas (CEPAL, 2022). Conforme esta población aumenta, también lo hacen las necesidades sanitarias, a causa del aumento de enfermedades crónicas, la disminución de la capacidad física, el declive cognitivo y varios problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social (Gutiérrez-Robledo & Álvarez-Cisneros, 2019).

En este escenario, el ejercicio físico regular ha probado ser una de las medidas no farmacológicas más eficaces para fomentar un envejecimiento sano. Diversos estudios han demostrado que la actividad física potencia la movilidad, la habilidad funcional, el equilibrio y la fuerza muscular, mientras disminuye el peligro de caídas y enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2 y afecciones cardiovasculares (Izquierdo et al., 2021; Taylor, 2014). En el ámbito psicológico, también se vincula con un incremento en la autoestima, una reducción en los síntomas de depresión y una valoración positiva de la calidad de vida (Rodríguez-Rey et al., 2019).

Sin embargo, la mayoría de la evidencia científica existente acerca de los impactos de la actividad física en adultos mayores proviene de estudios publicados en inglés y llevados a cabo en entornos angloparlantes. Esta circunstancia podría restringir la pertinencia de sus hallazgos a las circunstancias culturales, sociales y económicas de los países de habla hispana, donde se presentan circunstancias contextuales particulares que afectan los patrones de actividad física (García-Hermoso et al., 2020). Por esta razón, es crucial recolectar, examinar y condensar la bibliografía científica en español, especialmente en los últimos diez años (2015–2025), con el fin de reconocer los beneficios detectados en este grupo, así como las tácticas más efectivas y culturalmente relevantes.

En este sentido, el propósito de esta revisión sistemática es examinar la última evidencia publicada en español acerca de los impactos de la actividad física en la salud física y mental de los adultos mayores. Este trabajo posibilitará proporcionar una base de conocimiento contextualizada, valiosa para la creación



de políticas públicas, acciones comunitarias y tácticas de fomento del envejecimiento activo en naciones hispanohablantes.

Objetivo general

Analizar sistemáticamente la literatura científica publicada en español entre 2015 y 2025 sobre los efectos de la actividad física en la salud física y mental de los adultos mayores, con el fin de identificar patrones de evidencia, beneficios reportados y estrategias de intervención aplicadas en contextos hispanohablantes.

Específicos

1. Identificar los principales beneficios físicos asociados a la práctica regular de actividad física en adultos mayores según estudios en español.
2. Sintetizar la evidencia sobre los efectos psicológicos y emocionales de la actividad física en esta población.
3. Describir las características metodológicas de los estudios incluidos (tipo de intervención, frecuencia, duración, intensidad, etc.)
4. Evaluar la calidad de la evidencia disponible en función de criterios metodológicos establecidos.
5. Detectar vacíos en la investigación actual y proponer recomendaciones para futuras intervenciones en el ámbito hispanohablante.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuáles son los efectos documentados de la actividad física en la salud física de los adultos mayores según la literatura en español entre el 2015 y el 2025?
2. ¿Qué beneficios psicológicos y emocionales se reportan asociados a la práctica de actividad física en adultos mayores en el ámbito hispanohablante?
3. ¿Qué tipos de programas o intervenciones de actividad física han sido más comúnmente implementados en esta población?
4. ¿Cuál es la calidad metodológica de los estudios disponibles en español sobre esta temática?
5. ¿Qué áreas o aspectos relacionados con la actividad física en adultos mayores siguen siendo poco explorados en la literatura hispanohablante reciente?



METODOLOGÍA

Esta revisión sistemática sigue las directrices del *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*, que permite asegurar la transparencia y la rigurosidad en la recopilación, selección y análisis de los estudios incluidos (Liberati et al., 2009). El objetivo es identificar, evaluar y sintetizar los estudios empíricos en español sobre los efectos de la actividad física en la salud física y mental de los adultos mayores, publicados entre los años 2015 y 2025.

Criterios de inclusión

1. Población de estudio: Adultos mayores de 60 años, sin restricción de género, de cualquier condición sociodemográfica y cultural dentro del ámbito hispanohablante (España, América Latina y comunidades hispanohablantes en otros países).
2. Tipo de intervención: Estudios que investiguen los efectos de la actividad física, ya sea de tipo aeróbico, resistencia, flexibilidad, equilibrio o combinación de estos, sobre la salud física y/o mental de los adultos mayores.
3. Idioma: Solo se incluirán estudios publicados en idioma español.
4. Fecha de publicación: Solo se considerarán artículos publicados entre enero de 2015 y diciembre de 2025.
5. Tipo de estudio: Se incluirán estudios de intervención (ensayos clínicos controlados aleatorios, estudios cuasi-experimentales), estudios observacionales (cohortes, casos y controles) y revisiones sistemáticas previas que aborden los mismos temas.

Criterios de exclusión

1. No estén disponibles en idioma español.
2. Incluyan poblaciones fuera del rango de edad de 60 años o más.
3. No se enfoquen en los efectos de la actividad física en la salud física o mental, sino en otros factores no relacionados.
4. No presenten datos empíricos originales (por ejemplo, artículos de opinión, editoriales, comentarios, etc.).
5. Estén publicados fuera del periodo establecido (2015-2025).



6. Presenten una calidad metodológica insuficiente (por ejemplo, estudios con diseño metodológico deficiente según las escalas de calidad).

Estrategias de búsqueda

Se realizará una búsqueda exhaustiva en varias bases de datos académicas electrónicas, utilizando una combinación de términos MeSH y palabras clave específicas relacionadas con la actividad física, adultos mayores y salud. Las estrategias de búsqueda incluirán tanto términos en español como sus equivalentes en inglés para maximizar los resultados. Los términos clave que se utilizarán incluyen:

- *Actividad física*
- *Ejercicio físico*
- *Envejecimiento saludable*
- *Salud mental en adultos mayores*
- *Ejercicio y calidad de vida*
- *Salud física en ancianos*
- *Prevención de caídas*
- *Impacto psicológico de la actividad física*

Además, se combinarán con términos relativos a la población, como:

- *Adultos mayores*
- *Ancianos*
- *Tercera edad*
- *Envejecimiento*

Las búsquedas se llevarán a cabo en las siguientes bases de datos:

1. PubMed (Medline)
2. SciELO
3. Redalyc
4. Lilacs (Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud)
5. Google Scholar
6. CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature)

Selección de estudios



Se examinarán los títulos y resúmenes de los estudios identificados en la búsqueda inicial para determinar si cumplen con los criterios de inclusión. Los estudios que pasen esta primera fase serán leídos en su totalidad para una evaluación más detallada. En caso de desacuerdo entre los revisores, se recurrirá a un tercer revisor para resolver la discrepancia.

Evaluación de la calidad metodológica

La calidad metodológica de los estudios seleccionados se evaluará utilizando las siguientes herramientas:

1. Escala de Jadad (para ensayos clínicos aleatorios) para evaluar la calidad del diseño y la ejecución de los estudios.
2. Escala Newcastle-Ottawa (para estudios observacionales) para evaluar la calidad de los estudios de cohortes y casos y controles.
3. Cochrane Risk of Bias Tool (para ensayos controlados aleatorios).

Extracción de datos

Los datos relevantes se extraerán de los estudios incluidos mediante una ficha estandarizada. La información extraída incluirá:

1. Características del estudio (autor, año de publicación, diseño, tamaño de la muestra, contexto geográfico y cultural).
2. Tipo de actividad física utilizada (tipo de ejercicio, duración, frecuencia, intensidad).
3. Resultados principales en relación con la salud física (funcionalidad, movilidad, fuerza, salud cardiovascular, etc.) y la salud mental (calidad de vida, depresión, ansiedad, etc.).
4. Conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

Síntesis de los resultados

La síntesis de los resultados se realizará de forma descriptiva, agrupando los hallazgos según los tipos de beneficios observados (físicos, psicológicos, sociales). En los casos en que sea posible, se realizarán análisis de subgrupos según las características de las intervenciones (tipo de ejercicio, duración, frecuencia, intensidad). Se evaluará la consistencia de los resultados entre los diferentes estudios, y si la cantidad y calidad de los estudios lo permiten, se realizarán meta-análisis para estimar el efecto global de la actividad física sobre la salud de los adultos mayores.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Selección de estudios

La búsqueda inicial en las bases de datos PubMed (Medline), SciELO, Redalyc, Lilacs y Google Scholar arrojó un total de 174 estudios potencialmente relevantes. Tras eliminar 43 estudios duplicados, se evaluaron los 131 títulos y resúmenes restantes. De estos, 35 estudios fueron seleccionados para una evaluación a texto completo, con el fin de verificar su cumplimiento con los criterios de inclusión establecidos.

Tabla 1-. Diagrama de flujo PRISMA del proceso de selección de estudios

Etapas	Numero de estudios
Registros identificados	174
Duplicados eliminados	43
Registro tras cribado	131
Estudios a texto completo	35
Estudios incluidos	7

Finalmente, 7 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron incorporados en esta revisión sistemática. El proceso completo de selección de estudios se presenta en el diagrama de flujo PRISMA (tabla 1).

Tabla 2 .- Estudios incluidos .

Autor(es) y Año	Título del estudio	País	Fuente
Landeros-Olvera et al. (2020)	Efecto del ejercicio físico en el autoconcepto físico del adultos mayores	México	SciElo
Martínez Araya et al. (2021)	Efecto de un programa de ejercicio neuromuscular sobre la condición física de adultos mayores	Chile	SciElo
Ayuso et al. (2015)	Ejercicio físico con bandas elásticas y su efecto en la marcha y el equilibrio en ancianos	España	PubMed



Rodríguez	Díaz	Actividad física y su relación con el bienestar físico y emocional en adultos mayores	México	Redalyc
(2016)				
Valenzuela et al.		Relación entre actividad física organizada y condición física en ancianos: estudio EXERNET	España	PubMed
(2018)				
		Impacto de un programa multicomponente e salud física y mental en adultos mayores comunitarios	España	Scholar
Parra et al. (2024)				
		Efectos de la actividad física de intensidad suave		
Font-Jutglà, C. et al.		sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: revisión sistemática	España	SciElo
(2020)				

Criterios cumplidos por estos estudios:

- Publicados en español.
- Realizados entre 2015 y 2025.
- Incluyen adultos mayores (≥ 60 años).
- Evalúan efectos de actividad física (aeróbico, fuerza, equilibrio, etc.).
- Diseño: ensayos clínicos, estudios observacionales o revisiones sistemáticas.
- Cumplen estándares de calidad metodológica.

Características de los estudios incluidos

Los siete estudios incluidos en esta revisión sistemática fueron realizados en países de habla hispana como México, Chile y España, y abarcan una variedad de diseños metodológicos, incluyendo ensayos clínicos aleatorizados, estudios observacionales y una revisión sistemática. Las intervenciones analizadas comprenden programas de actividad física aeróbica, neuromuscular, de resistencia, equilibrio y enfoques multicomponentes.

A continuación, se describen sus principales características y hallazgos:

1. Landeros-Olvera et al. (2020, México)

Diseño: Ensayo clínico aleatorizado, ciego simple

Intervención: Programa de ejercicio cardiovascular progresivo durante 10 semanas (3 veces por semana)



Hallazgos: Se observó una mejora significativa en el autoconcepto físico de los adultos mayores en el grupo experimental, destacando la influencia positiva del ejercicio regular sobre la autoestima corporal.

2. Martínez Araya et al. (2021, Chile)

Diseño: Ensayo clínico aleatorizado, doble ciego

Intervención: Ejercicio neuromuscular comunitario durante 6 meses

Hallazgos: Mejora significativa de la condición física general de los participantes, incluyendo fuerza, flexibilidad y capacidad funcional, con efectos sostenidos al finalizar el programa.

3. Ayuso et al. (2015, España)

Diseño: Ensayo clínico aleatorizado

Intervención: Uso de bandas elásticas y caminata supervisada durante 8 semanas (2 veces por semana)

Hallazgos: Aumentos en el equilibrio y velocidad de marcha, con efectos positivos en la movilidad funcional y capacidad aeróbica, lo cual reduce el riesgo de caídas.

4. Rodríguez Díaz (2016, México)

Diseño: Estudio observacional descriptivo

Intervención: Actividad física moderada adaptada (aeróbico y movilidad), 2 veces por semana

Hallazgos: Los participantes reportaron mejoras en la independencia funcional, el bienestar físico y el estado emocional, lo cual sugiere un efecto protector del ejercicio sobre la salud mental en la tercera edad.

5. Valenzuela et al. (2018, España) proyecto Exernet

Diseño: Estudio transversal multicéntrico

Intervención: Participación en programas organizados de actividad física comunitaria

Hallazgos: Se identificó una asociación positiva entre la participación en AF organizada y una mejor condición física general, incluyendo resistencia, fuerza y equilibrio, en una muestra de más de 3.000 adultos mayores.

6. Parra et al. (2024, España)

Diseño: Intervención comunitaria pre-post

Intervención: Programa multicomponente (ejercicio, educación nutricional y salud mental) durante 8 semanas



Hallazgos: Incremento en la adherencia al ejercicio, mejoras en la movilidad funcional y reducción del estrés y otros síntomas de malestar psicológico en adultos mayores que participaron en centros sociales.

7. Font-Jutglá, C. et al. (2020, España)

Diseño: búsquedas en las bases de datos en abril 2018

Intervención: Actividad física de intensidad suave

Hallazgos: La evidencia muestra que incluso el ejercicio de intensidad suave tiene un efecto positivo sobre la funcionalidad y bienestar.

Síntesis general

Los estudios muestran una consistencia en los beneficios del ejercicio físico sobre la salud de los adultos mayores. Se reportan mejoras en:

- Salud física: movilidad, equilibrio, fuerza, capacidad aeróbica.
- Salud mental: bienestar emocional, autoestima, reducción de estrés y ansiedad.
- Calidad de vida: funcionalidad diaria, independencia, satisfacción vital.

Estos hallazgos respaldan la promoción de programas de actividad física regular, adaptada y supervisada como una herramienta efectiva para el envejecimiento saludable.

Síntesis de los resultados por tipo de beneficio

Los siete estudios incluidos en esta revisión evidencian múltiples beneficios asociados a la práctica regular de actividad física en adultos mayores. A continuación, se resumen los principales hallazgos agrupados según la dimensión del impacto observado:

Tabla 3.- Beneficios físicos

Subcategoría	Evidencia observada
Condición física general	Mejora en fuerza, resistencia, flexibilidad y movilidad funcional (Martínez Araya et al. 2021; Valenzuela et al. 2018)
Equilibrio y marcha	Aumento del equilibrio y la velocidad de marcha, reducción del riesgo de caídas (Ayuso et al., 2015; Parra et al. 2024)
Salud cardiovascular	Mejora en parámetros de resistencia aeróbica y capacidad funcional (Landereros-Olvera et al.2020)
Prevención del deterioro físico	Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: revisión sistemática (Font-Jutglá, C. Et al. 2020)

Tabla 4.- Beneficios mentales

Subcategoría	Evidencia observada
Bienestar psicológico	Mejora en el estado emocional, reducción de estrés y mayor satisfacción vital (Rodríguez Díaz 2016; Parra et al. 2024)
Autoconcepto físico	Aumento de la autoestima corporal y percepción positiva del cuerpo (landeros-Olvera et al., 2020)
Reducción de ansiedad/depresión	Asociaciones positivas observadas tras intervenciones multicomponentes (Parra et al., 2024; Font-Jutglà, C. et al. 2020)

Tabla 5 Beneficios sociales (secundarios)

Subcategoría	Evidencia observada
Participación comunitaria	Mayor vinculación social mediante programas organizados (Valenzuela et al. 2018; Parra et al., 2024)
Aderencia y motivación grupal	Mayor compromiso con el ejercicio cuando se realiza en contextos sociales compartidos

En conjunto, los resultados confirman que la actividad física regular, ya sea de intensidad leve o moderada, tiene un impacto positivo integral en la salud física y mental de los adultos mayores. Además, cuando se implementa en entornos comunitarios o grupales, puede reforzar los lazos sociales, aumentando la adherencia y el bienestar global.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión sistemática confirman que la actividad física regular en adultos mayores tiene efectos ampliamente positivos sobre la salud física, la salud mental y, en algunos casos, aspectos del bienestar social. Estos hallazgos son consistentes con los reportados en revisiones internacionales previas, incluyendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física para personas mayores (OMS, 2020), que subrayan los beneficios de realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada.

Comparación con estudios internacionales

Aunque esta revisión se centró exclusivamente en estudios publicados en español, los resultados coinciden con investigaciones globales que destacan cómo el ejercicio regular mejora la movilidad funcional, reduce el riesgo de caídas, y contribuye al mantenimiento de la independencia en la vejez (Paterson & Warburton, 2010; Taylor et al., 2004).

Además, las mejoras en indicadores de salud mental, como el bienestar emocional, la autoestima corporal y la reducción del estrés, coinciden con meta-análisis que evidencian el impacto positivo del ejercicio en la prevención de síntomas depresivos y ansiosos en personas mayores (Rebar et al., 2015).

En el ámbito hispano, los estudios revisados refuerzan la importancia de los programas comunitarios organizados, como los observados en España (EXERNET) y Chile, que muestran mayor efectividad cuando las intervenciones están contextualizadas culturalmente y se aplican en entornos sociales accesibles.

Implicaciones prácticas

Los resultados tienen importantes implicaciones para la práctica clínica, la salud pública y el diseño de programas de intervención:

- Los profesionales de la salud deben recomendar rutinas adaptadas de actividad física, incluso de baja intensidad, para personas mayores con distintas condiciones físicas o psicológicas.
- Las intervenciones multicomponente (físico, cognitivo, social) demostraron ser especialmente efectivas para aumentar la adherencia y mejorar múltiples dimensiones del bienestar.
- Incluir la dimensión grupal o comunitaria en los programas puede potenciar los beneficios, al fortalecer la motivación, la participación activa y la cohesión social en la vejez.

Limitaciones de los estudios incluidos

Algunas limitaciones comunes entre los estudios analizados incluyen:

- Tamaños muestrales pequeños, lo cual reduce la generalización de los hallazgos.
- Ausencia de seguimiento longitudinal para evaluar efectos sostenidos en el tiempo.
- Escasa representación de adultos mayores en zonas rurales o en situación de dependencia.
- Variabilidad en el diseño metodológico y en las herramientas de medición utilizadas.

Estas limitaciones sugieren la necesidad de futuras investigaciones con muestras más amplias, seguimiento a largo plazo y diseño multicéntrico, especialmente en países de América Latina con alta proporción de adultos mayores en contextos de vulnerabilidad.

CONCLUSIONES

Esta revisión sistemática ha evidenciado de forma consistente que la actividad física regular, adaptada a las capacidades funcionales de los adultos mayores, tiene un impacto positivo significativo tanto en la salud física como en la salud mental de esta población. Los estudios analizados destacan mejoras en fuerza, equilibrio, movilidad, autoestima, bienestar emocional y calidad de vida, incluso con programas de intensidad moderada o suave.

Además, se observó que las intervenciones que se desarrollan en contextos comunitarios o con enfoque multicomponente tienden a obtener mayores tasas de adherencia, así como beneficios sociales adicionales, como el fortalecimiento de vínculos interpersonales y la prevención del aislamiento.

Los resultados son coherentes con las directrices internacionales de promoción de un envejecimiento activo y respaldan la necesidad de incorporar la actividad física como una estrategia clave en políticas públicas de salud para personas mayores en los países hispanohablantes

Recomendaciones

Con base en los hallazgos de esta revisión, se proponen las siguientes recomendaciones para la práctica, la investigación y la formulación de políticas:

Para la práctica profesional:

- Fomentar programas accesibles y adaptados a diferentes niveles de funcionalidad, priorizando la seguridad, el acompañamiento profesional y la progresión gradual.
- Incluir ejercicios variados (fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia) en la planificación de actividades físicas para adultos mayores.
- Promover intervenciones en entornos sociales o comunitarios para aumentar la adherencia y favorecer la salud emocional y social.

Para la investigación:

- Desarrollar estudios con diseños más robustos, muestras representativas y seguimientos a largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los beneficios.



- Incluir poblaciones más diversas, especialmente en contextos rurales o en situación de vulnerabilidad socioeconómica.
- Evaluar con mayor profundidad los impactos psicosociales y la relación entre actividad física y deterioro cognitivo en la vejez.

Para los responsables de políticas públicas:

- Integrar programas de ejercicio físico en centros de día, residencias y espacios comunitarios como parte de las estrategias de salud pública.
- Garantizar el acceso equitativo a oportunidades de actividad física, especialmente para personas mayores con movilidad reducida o con bajos recursos.
- Apoyar campañas de sensibilización sobre los beneficios del ejercicio en la tercera edad, desde un enfoque positivo del envejecimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). *Panorama social de América Latina 2021*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/47720-panorama-social-america-latina-2021>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Izquierdo, M. (2020). Physical activity and risk of all-cause mortality in older adults: A systematic review and dose–response meta-analysis of cohort studies. *Sports Medicine*, 50(11), 1911–1922. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01368-z>
- Gutiérrez-Robledo, L. M., & Álvarez-Cisneros, T. (2019). Envejecimiento poblacional: retos y oportunidades para la salud pública. *Salud Pública de México*, 61(6), 719–720. <https://doi.org/10.21149/10662>
- Izquierdo, M., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A. J., & Morley, J. E. (2021). Physical activity and exercise in the prevention and management of frailty: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(3), 575–584. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.12.032>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Década del Envejecimiento Saludable 2021–2030*. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>



- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2019). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Liberati, A., ... & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLOS Med*, 6(7), e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Ayuso, M. C., Jiménez, C. I., & Maroto, J. S. (2015). **Ejercicio físico con bandas elásticas y su efecto en la marcha y el equilibrio en ancianos.** *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 50(2), 57–62.
- Landeros-Olvera, E. A., Luna-Benosa, M. V., & González-Ramírez, M. T. (2020). **Efecto del ejercicio físico en el autoconcepto físico de adultos mayores.** *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 58(5), 545–550.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). **The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions.** *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Martínez Araya, R., Peña Riquelme, M., & Soto Valenzuela, A. (2021). **Efecto de un programa de ejercicio neuromuscular sobre la condición física de adultos mayores.** *Revista Médica de Chile*, 149(5), 734–742.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). **Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios.** OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Parra, J., Ruiz-Montero, P. J., & Castro-Sánchez, M. (2024). **Impacto de un programa multicomponente en salud física y mental en adultos mayores comunitarios.** *Revista de Psicología y Salud Pública*, 12(1), 15–28.



- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. R. (2010). **Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 38. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-38>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). **A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations.** *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rodríguez Díaz, M. (2016). **Actividad física y su relación con el bienestar físico y emocional en adultos mayores.** *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(1), 143–160.
- Revisión sistemática (2019). **Efectos del ejercicio físico de intensidad suave en la calidad de vida y funcionalidad del adulto mayor.** *Revista Española de Salud Pública*, 93(e201901002).
- Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). **Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions.** *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 703–725. <https://doi.org/10.1080/02640410410001712421>
- Valenzuela, T., Rodríguez, G., & García, A. (2018). **Relación entre actividad física organizada y condición física en ancianos: estudio EXERNET.** *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(1), 21–27.

