

Actividades físicas y autoestima en los adultos mayores. Revisión sistemática

Diego David Satán Salazar

Universidad Central del Ecuador. Ecuador. ddsatan@uce.edu.ec <https://orcid.org/0009-0002-5626-4286>

Recibido: 7/VII/2024

Aceptado: 9/IX/2024

Publicado: 1/X/2024

Resumen: El bienestar psicológico de los adultos mayores (AM) ha pasado desapercibido en épocas anteriores. En la actualidad existe una brecha de conocimiento sobre cómo la autoestima de los adultos mayores se incrementa a través de las actividades físicas (AF); por ende, el presente trabajo tiene como objetivo sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre las actividades físicas y la autoestima en los adultos mayores. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2018-2023. Se tuvieron artículos en idioma español e inglés de bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas, empleando los buscadores: Google Académico, World Wide Science y Semantic Scholar. Los resultados del análisis indican que las actividades físicas favorecen el mejoramiento de la autoestima de los adultos mayores, los cuales pueden ayudar a la preparación de los profesionales de la actividad física, encargados de este grupo etario.

Palabras clave: actividades físicas; autoestima; adultos mayores; envejecimiento

Physical Activities and Self-Esteem in the Elders. Systematic Review

Abstract: The psychological well-being of elders has gone unnoticed for decades. Nowadays, there is a knowledge gap on how physical activities have improved the self-esteem of elders.

Hence, the present work systematizes the theoretical and methodological basics of physical activities and self-esteem in the elders. A systematic review was applied using the Prisma protocol (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) based on the critical analysis of bibliographical sources published mainly during 2018-2023. Articles in English and Spanish were selected from databases like Dialnet, Redalyc, Latindex, Scencedirect, institutional repositories, and scientific journals using the search engines Google and Semantic Scholar. The analysis findings indicate that physical activities improve the self-esteem of the elders, which can help train the physical activity professionals responsible for this age group.

Keywords: physical activities; self-esteem; elders; aging

Atividades físicas e autoestima em idosos. Revisão sistemática

Resumo: O bem-estar psicológico dos idosos passou despercebido em tempos anteriores. Atualmente, existe uma lacuna de conhecimento sobre como a autoestima dos idosos é aumentada por meio de atividades físicas (AF); Assim, o presente trabalho tem como objetivo sistematizar os fundamentos teóricos e metodológicos da atividade física e da autoestima em idosos. A metodologia utilizada foi uma revisão sistemática aplicando o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), baseada na análise crítica de fontes bibliográficas publicadas principalmente durante os anos de 2018-2023. Foram considerados artigos em espanhol e inglês de bases de dados como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositórios institucionais e revistas científicas, utilizando os mecanismos de busca: Google Scholar e Semantic Scholar. Os resultados da análise indicam que as atividades físicas favorecem a melhoria da autoestima em idosos, o que pode ajudar a preparar os profissionais de atividade física responsáveis por essa faixa etária.

Palavras-chave: atividades físicas; autoestima; idosos; envelhecimento

Introducción

La autoestima ha sido estudiada desde una perspectiva multidimensional, es decir, incluye elementos personales y sociales. En este sentido, se distingue entre autoestima personal referida a la evaluación positiva o negativa de los atributos personales tanto privados como interpersonales;

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 4, pp.132-147, octubre-diciembre 2024. Edición 62.

Segunda etapa

y autoestima colectiva, entendida como el grado en que una persona es consciente de cómo evalúa su pertenencia a grupos o categorías sociales (Estévez et al., 2006; Herrera et al., 2004; Martín et al., 2007; Sánchez, 1999). Si bien el enfoque multidimensional de la autoestima ofrece una visión amplia de sus componentes, también plantea desafíos significativos. La distinción entre autoestima personal y colectiva puede sugerir una dicotomía artificial entre la percepción individual y la social, sin abordar adecuadamente cómo estas dimensiones se entrelazan y se refuerzan mutuamente en la experiencia humana real.

Además, la idea sobre la autoestima colectiva se define por la evaluación de la pertenencia a grupos sociales, lo que puede simplificar demasiado la complejidad de la identidad y la autoevaluación dentro de contextos diversos y cambiantes. Esto podría limitar la comprensión de cómo las personas realmente internalizan y responden a las presiones sociales y culturales en la formación de su autoconcepto. Por lo tanto, aunque útil para contextualizar la autoestima, este enfoque podría beneficiarse de una integración más dinámica y matizada de las influencias individuales y sociales.

Del mismo modo, la autoestima es la confianza en la propia capacidad de pensar y enfrentar los desafíos básicos de la vida; es la confianza en los derechos a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho de afirmar sus necesidades y carencias, a alcanzar los principios morales y a gozar del fruto de sus esfuerzos (Cardona et al., 2016).

La autoestima es importante porque constituye el núcleo principal para el desarrollo de la personalidad humana, así como el sentido de su dignidad, fortalece el respeto por los derechos humanos, y es un componente central para la estructuración de la identidad de la persona (Tamayo, 2007). Esta ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor al aparecer como componente fundamental de la calidad de vida durante la adultez mayor y del bienestar personal (Cuadra et al., 2012; Guevara et al., 2020; Trujillo y Rivas, 2005).

Asimismo, Herrera et al. (2004) consideran la autoestima como predictor de la calidad de vida en las personas mayores en base a una alta autoestima familiar y social y una baja autoestima intelectual, física y emocional. Los cambios socioeconómicos y de salud física asociados a la edad suelen ir asociados a una disminución en la autoestima.

Sin embargo, en las últimas décadas el número de personas mayores de 65 años ha ido en aumento dentro de la población mundial, no obstante, esto no implica la existencia de más estudios específicos de las personas mayores en la actividad física y deporte. Las personas mayores que practican actividad física y deporte son todavía escasas en comparación a otros grupos sociales debido a la existencia de circunstancias adversas, obstáculos o barreras (Hernández et al., 2011).

En la actualidad, debido al avance de las tecnologías, prevalece la vida sedentaria, por lo que en la gran mayoría de las personas adultas mayores el desenvolvimiento físico motriz y cognitivo se deteriora en mayor medida, ya sea por el sedentarismo o el envejecimiento propio de su edad. Por lo que la inactividad física es un problema esencial en su rendimiento cotidiano y en la salud (Cajilema et al., 2021; Rodríguez et al., 2019).

La disminución de prácticas de vida saludables representa una amenaza para la salud general de las personas, siendo la inactividad física identificada como un factor principal de mortalidad a nivel global (Reyna et al., 2023). En este sentido, se comprende la actividad física como cualquier movimiento corporal que requiere el uso de los músculos esqueléticos y conlleva un gasto energético. Esto abarca no solo el ejercicio en sí, sino también otras formas de movimiento corporal presentes durante momentos de juego, así como actividades cotidianas como el transporte activo, tareas domésticas y recreativas.

Aunque se reconoce la importancia de la autoestima en la calidad de vida de las personas mayores, la falta de estudios específicos y programas adaptados para fomentar la actividad física en este grupo demográfico es preocupante. El crecimiento demográfico de la población mayor contrasta con la escasa atención a sus necesidades específicas en términos de salud física y mental. La prevalencia del sedentarismo entre los adultos mayores refleja barreras estructurales y sociales que limitan su participación en actividades físicas beneficiosas. Esta situación subraya la necesidad urgente de políticas y programas inclusivos que promuevan estilos de vida activos y saludables para mejorar su bienestar integral.

Dado que la búsqueda de la salud se considera la función principal del ser humano y está estrechamente ligada a los niveles de actividad física, resulta inevitable abordar esta temática en los adultos mayores. En este contexto, la inactividad física se presenta como un factor de riesgo que afecta negativamente la calidad de vida de las personas, y se subraya la importancia de invertir tiempo en actividades deportivas o ejercicios físicos para mejorar tanto la salud física como la

psicológica (Cruz et al., 2011). Bajo esta amplia perspectiva, se incluyen modalidades como el juego físico, la recreación, tanto deportes formales como informales, ya sea organizados o competitivos, y los juegos o deportes autóctonos.

Por los argumentos expuestos el objetivo de este trabajo es sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre las actividades físicas y la autoestima en los adultos mayores.

Métodos

La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) propuesto por Page et al. (2020), ya que este permite recopilar y sintetizar los hallazgos de los estudios individuales que abordan. Se utilizaron fuentes primarias y secundarias, obtenidas a través de: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. A través de buscadores académicos como: Google académico, World Wide Science y Semantic Scholar y operadores booleanos "AND", "OR". Además, se emplearon palabras claves para la búsqueda de información como actividades físicas, actividad recreativa, autoestima, adultos mayores, envejecimiento.

En la tabla 1 se detallan los criterios de inclusión y exclusión utilizados para esta investigación.

Tabla 1

Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none">• a) Estudios publicados en los últimos 5 años (2019-2023).• b) Solo artículos en español e inglés.• c) Artículos que sean de acceso gratuito.• d) Estudios o trabajos de investigación que guarden relación con la actividad física (AF) y autoestima.• e) Artículos que se relacionen con las palabras clave: actividades físicas, actividad recreativa, autoestima, adultos mayores, envejecimiento.	<ul style="list-style-type: none">a) Estudios publicados que estén fuera del rango de tiempo (2019-2023).b) Artículos de otros idiomas que no sean en español e inglés.c) Artículos que no sean de acceso gratuito.d) Que no guarden relación con la AF y autoestima.e) Artículos y estudios que sean repetidos, solo resúmenes.

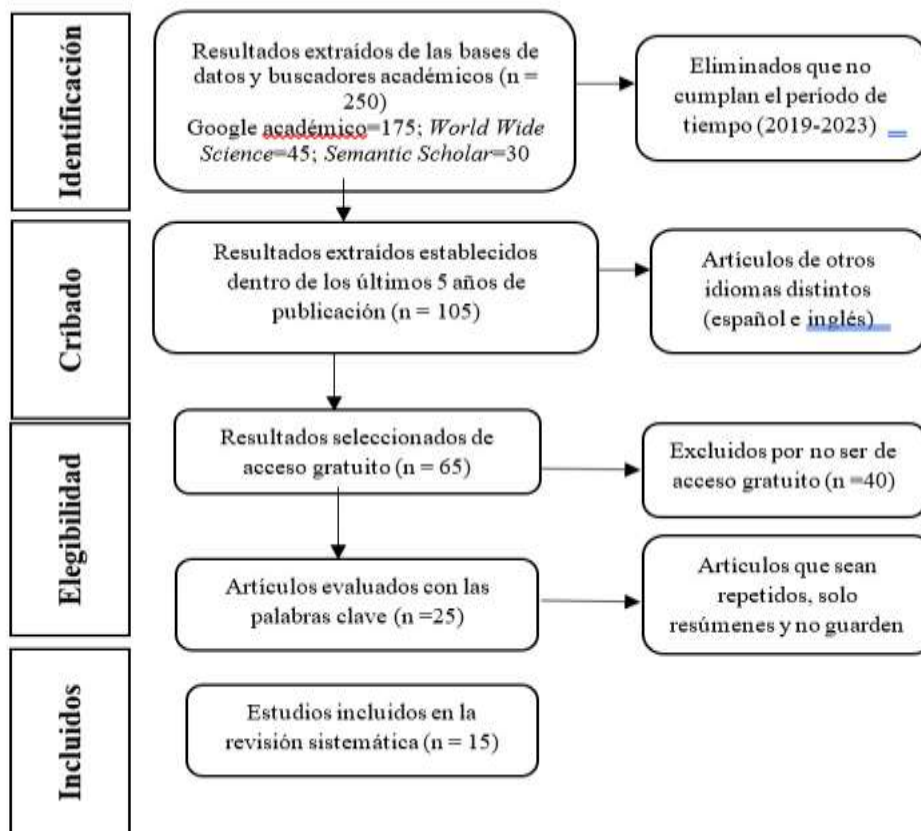
Durante la recolección de los artículos se utilizaron los operadores booleanos (AND y OR) a fin de sistematizar la información. En primera instancia los datos arrojados fueron de 250 documentos, de los cuales Google académico (175 artículos en español e inglés), World Wide

Science (45 artículos en español e inglés) y Semantic Scholar (30 artículos en español e inglés) durante la etapa de identificación y con la aplicación de los criterios de exclusión en la cual fueron eliminados artículos que no cumplieron con el período de tiempo (2018-2023) (n=145).

Del mismo modo se seleccionaron los estudios publicados dentro de los últimos 5 años de publicación (n=105), más tarde se excluyeron trabajos de otros idiomas (español e inglés) (n=40); en la etapa de elegibilidad se determinó la selección de artículos de acceso gratuito (n=65) y fueron excluidos estudios por no ser de fácil acceso (n=40), a esto se incluyeron artículos que contenían las palabras clave (n=25) y no fueron aceptados los que no eran de fuentes confiables (n=10), quedando finalmente una totalidad de 15 artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión para el presente estudio de revisión sistemática detallados en la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Para una mayor comprensión y análisis del estudio se diseñó un esquema de información resumida en la Tabla 2 sobre la actividades físicas y autoestima en los adultos mayores:

Tabla 2

Resumen de los estudios o artículos seleccionadas para el análisis

Nº	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	Diseño de investigación	Resultados
1	Barrera y Sarasola (2018)	Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores.	N=41 personas adultas mayores (AM)	Cuantitativo experimental	Las personas mayores que se encuentran en mejores condiciones físicas y psicológicas tienden a presentar mejores niveles de autoestima, por ende, obtienen una mejor participación e integración social y realizan adecuadamente AF.
2	Chávez et al. (2023)	Actividades físicas y recreativas para mejorar la tonicidad muscular y el equilibrio. Un programa aplicado en adultos mayores de 65 años del sector 'San Alejo', Provincia de Manabí-Ecuador.	N=12 personas AM	Cuasi experimental descriptivo	Se obtuvieron resultados satisfactorios ya que los AM mejoraron la tonicidad muscular y el equilibrio, mostraron mayor independencia para realizar sus actividades de la vida diaria, mejoraron su estado de ánimo, a su vez, manifestaron satisfacción al realizar las actividades, lo que contribuye a su calidad de vida.
3	Gancino y Eugenio (2022)	Autoestima y soledad en adultos mayores.	N=99 personas AM	Cuantitativo correlacional experimental	Los resultados reflejaron una correlación inversa, es decir, a menor autoestima mayor sentimiento de soledad; además, se encontraron niveles bajos de autoestima y niveles medios de soledad en AM.
4	Fernández et al. (2020)	Efecto de un programa de actividad física sobre el nivel de autoestima, la composición corporal y la condición física funcional en un grupo de adultos mayores del asilo de la vejez.	N=10 personas AM	Cuantitativo experimental	La AF en AM provoca efectos positivos en su salud física y mental, específicamente en lo referente a las mejoras en los niveles de autoestima, fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad del tren inferior.
5	García y Froment (2018)	Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores.	N=184 personas AM	Cuantitativo	Los AM que realizan actividad físico-deportiva manifiestan una adecuada autoestima personal, lo que se relaciona positivamente con una mayor frecuencia de apoyo social recibido y un adecuado bienestar psicológico.

6	García y Lara (2022)	Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana.	N=250 personas AM	Cuantitativo no experimental y transaccional descriptivo	Los resultados indican que los factores como jubilación, viudez, edad, percepción de escaso bienestar físico y socialización contribuyen negativamente a la percepción de calidad de vida y autoestima de este grupo.
7	Geoffroy (2022)	La actitud hacia la actividad física y la autoestima en adultos físicamente activos y sedentarios de la ciudad autónoma de Buenos Aires.	N=60 personas AM	Cuantitativo transversal	La práctica de AF sobre la autoestima está sobreestimada y realizarla no garantiza una buena actitud hacia ella, por ende, es fundamental proponer estudios desde otros diseños metodológicos.
8	Jodra et al. (2019)	Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física.	N=130 personas AM	Cuantitativo	La práctica de actividad físico-deportiva es uno de los vectores principales para mantener un estado de salud adecuado, una calidad de vida positiva, desarrollo de hábitos saludables y con ello, una mejora de la autoestima.
9	Moral et al. (2018)	Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias.	N=168 personas AM	Cuantitativo experimental	La práctica de AF presenta una asociación positiva con la autoestima, lo cual le confiere un enfoque multidimensional donde se integran los aspectos cognitivos y valorativos o afectivos.
10	Moral et al. (2020)	Riesgo de dependencia y autoestima en personas mayores de 60 años según la actividad física y el consumo farmacológico.	N=515 personas AM	Descriptivo transversal	La práctica de AF unida al tratamiento farmacológico apropiado es la mejor combinación para mejorar la salud y gozar de mayor nivel de autoestima, pero sobre todo permite que los AM se vuelvan más activos y menos dependientes.
11	Nieto et al. (2023)	Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor.	N=19 personas AM	Cuantitativo cuasiexperimental y correlacional	Produce un impacto positivo en la autoestima y calidad de vida de los AM, de tal manera que contribuye en su bienestar emocional e imagen corporal.
12	Paredes (2018)	La actividad física y la autoestima del grupo adulto mayor de San Gregorio de la ciudad de Quito.	N=25 personas AM	Cualitativo y cuantitativo	La AF es una excelente manera de aumentar su autoestima, lo que a su vez permite fomentar algunas de sus potencialidades físicas, despertar su mente y disfrutar de la vida social y familiar.

13	Pérez et al. (2019)	Caracterización de la autoestima e higiene bucal en el adulto mayor, Santiago de Cuba 2017.	N=32 personas AM	Cuantitativo descriptivo transversal	El nivel de autoestima es uno de los elementos psicológicos estrechamente vinculado con la higiene bucal deficiente en los AM estudiados, por lo que se requiere especial atención en la valoración integral de estos pacientes.
14	Serrano y Afanador (2021)	Efecto del nivel de actividad física sobre la autoestima en los adultos mayores del grupo “Salud y Vida” Centro Vida – Kennedy, Bucaramanga	N=100 personas AM	Descriptivo transversal	Fomenta positivamente el aspecto psicológico, físico y social, de tal manera que la autoestima es importante para la salud y bienestar representando una actitud o sentimiento de satisfacción personal.
15	Tocachi (2022)	Autoconcepto, autoestima, y bienestar psicológico en el adulto mayor. Hogar de ancianos “Susana Mancheno de Pinto”	N=51 personas AM	Cualitativo y Cuantitativo	Es importante buscar estrategias preventivas como alternativa para mejorar las condiciones físicas, emocionales y sociales de las AF, a fin de garantizar el fortalecimiento de la salud y el sentirse bien consigo mismo y con los demás compañeros.

Resultados y discusión

Dentro de esta revisión sistemática se analizó lo siguiente: tres de los artículos encontrados presentan un diseño de investigación cuantitativo experimental con una asignación aleatoria en el grupo participante (Barrera y Sarasola, 2018; Gancino y Eugenio, 2022; Fernández et al., 2020; Moral et al., 2018), tres se basaron en el modelo cuantitativo (García y Froment, 2018; García y Lara, 2022; Jodra et al., 2019), dos en el modelo cuantitativo transversal (Geoffroy, 2022; Pérez et al., 2019), dos direccionados al modelos descriptivo transversal (Moral et al., 2020; Serrano y Afanador, 2021), dos de manera mixta cualitativo y cuantitativo (Paredes, 2018; Tocachi, 2022) y finalmente dos estudios con modelo cuantitativo cuasi-experimental y correlacional/descriptiva (Chávez et al., 2023; Nieto et al., 2023) lo que se concluye que los quince (15) artículos tienen distintos modelos de investigación.

Por tal motivo, la revisión sistemática de los 15 artículos científicos se manejó con rigor académico en la identificación y clasificación de cada uno de los estudios, además se estableció que hasta la actualidad existen escasos estudios relacionados con el tema central de la investigación, aunque los pocos trabajos encontrados permitieron identificar, conocer y contribuir con información. Los principales aportes de los autores sugieren que la autoestima está

estrechamente relacionada con el bienestar psicológico (Moral et al., 2018), pues de una u otra forma actúan como entes generadores de la capacidad funcional que son esenciales para mantener la movilidad, salud y práctica de la AF en el adulto mayor, e incluso promueven actitud o sentimiento de satisfacción personal (Fernández et al., 2020; Serrano y Afanador, 2021).

Del mismo modo, Paredes (2018) considera que la AF es una asombrosa herramienta contra las diversas enfermedades asociadas al envejecimiento, pero sobre todo se presenta como una terapia bio-psico-social que actúa positivamente en su autoestima, a la vez que los ayuda a sobrellevar una vejez más sana (Geoffroy, 2022). Igualmente, para Barrera y Sarasola (2018) los AM muestran mejoría en su autoestima cuando están en constante movimiento, participación e integración social, aunque los programas y estrategias para este grupo etario basadas en AF no deberían ir solo encaminadas al aumento de su capacidad o condición física (aeróbica y fuerza), sino también a alcanzar mayor confianza consigo mismo y demás compañeros, conseguir metas de superación personal, disfrutar de una vida plena libre de complicaciones en su salud y un mejor bienestar emocional (Nieto et al., 2023; Chávez et al., 2023; Tocachi, 2022).

En el mismo sentido, Jodra et al. (2019) mencionan que en el AM la autoestima influye en su estado físico y desenvolvimiento de los diferentes contextos, a la vez que se constituye como un eje clave para la satisfacción consigo mismo por las capacidades y los objetivos logrados, e incluso posibilitan una percepción positiva sobre su imagen corporal. Sin embargo, la práctica de AF y bienestar emocional sobre la autoestima está sobredimensionada, puesto que en ocasiones la autoestima y la actitud positiva ante un agente externo de uno mismo representa solamente un aspecto subjetivo de la naturaleza humana que con el paso de los años desaparece por falta de credibilidad (Moral et al., 2020). Por ende, es primordial plantear estudios de carácter longitudinal para comprobar de forma efectiva que la práctica física constante mejora la autoestima personal, e incluso sería importante implementar más programas de AF para este grupo etario con profesionales capacitados en las áreas de salud y actividad física (García y Froment, 2018).

De los resultados obtenidos se puede concluir que las propuestas de los autores aportan al objetivo del estudio aunque de forma débil, de modo que, no todos los AM que practican AF muestran mejoría en su autoestima personal, más bien presentan debilidad ante nuevos cambios que involucren realizar actividades fuera de lo cotidiano por miedo al fracaso y rechazo de los demás; por ende, Barrera (2017) sostiene que para mantener una mejor sociabilidad y relación con

el medio ambiente es importante implementar más actividades lúdicas al aire libre, de participación comunitaria en compañía de amigos y familiares.

Después del análisis de los antecedentes y referentes teórico-metodológicos de los autores citados anteriormente en la Tabla 2 sobre las AF y autoestima en los AM demuestran y coinciden que es un tema que requiere atención desde diversas perspectivas: psicológicas, pedagógicas y sociales, involucrando a la familia, comunidad y entidades sociales. Del mismo modo, Martín (2018) considera que más de la mitad de este grupo etario enfrenta desafíos socioeconómicos, familiares, e incluso muchos no tienen acceso al momento de realizar AF, generando con esto un bajo nivel de autoestima y empeoramiento de sus niveles de salud. Por tal motivo, se deben promover proyectos y políticas públicas a través de las cuales se implementen áreas específicas para que los AM puedan practicar AF y de esa manera mejoren su calidad de vida; por ende, sería esencial realizar nuevos estudios que permitan obtener datos y resultados más específicos.

A partir de esto, es importante que la práctica de AF en los AM se convierta en un objetivo clave, no solo para mantener un cuerpo activo sino prevenir la discapacidad en la vejez, mejorar su autoestima, tono muscular y reducir la incidencia de caídas que puedan repercutir en hospitalización u situaciones más graves (Smith et al., 2018; Meng et al., 2020). Es vital el entrenamiento físico y movilidad durante esta etapa, ya que aportan numerosos beneficios en su salud tales como resistencia cardiopulmonar y músculo-esquelética, fuerza, coordinación, rapidez de respuesta y capacidad de adaptación a estímulos externos; la AF a nivel psicológico ayuda a promover una sensación de logro y bienestar, incrementa la confianza en las capacidades físicas, reduce los síntomas de ansiedad/depresión y fomenta la socialización (Rodríguez et al., 2019).

También, estos aspectos son fundamentales para comprender el impacto de la AF en la salud, bienestar y autoestima de los adultos mayores, pues de esa forma podrán actuar adecuadamente ante los cambios de la sociedad actual. Para Johnson et al. (2017), las actividades enfocadas hacia este grupo deben ser más placenteras, activas y direccionadas a mejorar significativamente su autopercepción, autoestima, bienestar emocional salud mental, física y social, aunque se ha vuelto indispensable crear programas de inclusión y recreación para una libre participación, además es crucial reconocer que se necesita profundizar en la comprensión de los contenidos y mecanismos utilizados para esta práctica, e identificar de manera más precisa cómo la AF influye directamente en la autoestima del AM.

Conclusiones

La revisión sistemática revela una escasez de estudios sobre la relación entre AF y autoestima en AM, pero los pocos trabajos existentes destacan una conexión significativa entre la autoestima y el bienestar psicológico, promoviendo la movilidad, capacidad de adaptación a estímulos externos y salud.

La AF se presenta como una herramienta eficaz contra enfermedades no transmisibles o asociadas al envejecimiento, mejorando la autoestima, superación personal, autopercepción y proporcionando beneficios bio-psico-sociales que contribuyen a una vejez más saludable, placentera y satisfactoria.

Aunque la relación entre actividad física y autoestima está bien documentada, es necesario realizar estudios de manera longitudinales y transversales. También desarrollar programas específicos para AM, dirigidos por profesionales capacitados para confirmar y potenciar estos beneficios.

Referencias

- Barrera, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 10-16. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152047003.pdf>
- Barrera, E. y Sarasola, J. L. (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. *Revista de Humanidades*, (34), 59-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6462045>
- Cajilema, V., Ipiates, J., Celorio, K., Mena, P. y Navas, M. (2021). Aplicación de módulos y aplicativos multimediales inteligentes para la rehabilitación fisioterapéutica de adultos mayores con problemas de artrosis, artritis y tendinitis. *Informática y Sistemas: Revista de Tecnologías de la Informática y las Comunicaciones*, 5(2), 59-86. <https://doi.org/10.33936/isrtic.v5i2.3948>
- Cardona, J. A., Giraldo, E. y Maya, M. A. (2016). Factores asociados con la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de un municipio colombiano, 2013. *Medicas UIS*, 29(1), 17-27. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-03192016000100003&script=sci_arttext

- Chávez, E. A., Zamora, B. F., Alfonzo, A. E. y Mera, O. E. (2023). Actividades físicas y recreativas para mejorar la tonicidad muscular y el equilibrio. Un programa aplicado en adultos mayores de 65 años del sector "San Alejo", Provincia de Manabí-Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(299), 80-100. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i299.3699>
- Cruz, E. de la, Moreno, M., Pino, J. y Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, 34(1), 45-52. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252011000100006&script=sci_arttext
- Cuadra, A., Veloso, C., Puddu, G., Salgado, P. y Peralta, J. (2012). Impacto de un programa de psicología positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25, 644-652. <https://www.scielo.br/j/prc/a/gvMQvQtgkmWqnmDCpGrDZPv/>
- Estévez, E., Martínez, B. y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Psychosocial Intervention*, 15(2), 223-232. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592006000200007&script=sci_arttext
- Fernández, A. S., Carpio, D., y Rojas, J. (2020). Efecto de un programa de actividad física sobre el nivel de autoestima, la composición corporal y la condición física funcional en un grupo de adultos mayores del asilo de la vejez. *Revista Académica Educar*, 2(1), 1-17. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2020/10/Efecto-de-un-programa-de-actividad-f%C3%ADsica-sobre-el-nivel-de-autoestima-la-composici%C3%B3n-corporal-y-la-condici%C3%B3n-f%C3%ADsica-funcional-en-un-grupo-de-adultos-mayores-de.pdf>
- Gancino, J. E. y Eugenio, L. (2022). Autoestima y soledad en adultos mayores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10069-10085. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4117
- García, A. J. y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (33), 3-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>
- García, H. y Lara, J. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 17, 95-108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>

- Geoffroy, M. A. (2022). *La actitud hacia la actividad física y la autoestima en adultos físicamente activos y sedentarios de la ciudad autónoma de buenos aires* [Tesis de Grado, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/901>
- Guevara, F., Díaz, A. y Caro, P. (2020). Depresión y deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Poliantea*, 15(1) (26), 37-43. <https://revistas.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/1501>
- Hernández, M. A., Oñate, D., Rodríguez, D. J., Sánchez, L., Bezanilla, J. M. y Campos, J. E. (2011). El adulto mayor ante la muerte: análisis del discurso en el Estado de México. *Revista de Psicología GEPU*, 2(1), 64-78. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3687038.pdf>
- Herrera, M., Wagner, F., Velasco, E., Borges, G. y Lazcano, E. (2004). Inicio en el consumo de alcohol y tabaco y transición a otras drogas en estudiantes de Morelos, México. *Salud pública de Mexico*, 46(2), 132-140. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342004000200007&script=sci_abstract&tlng=pt
- Jodra, P., Maté, J. y Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 127-134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7024681>
- Johnson, K., Anderson, K. & Collins, D. (2017). The effects of an eight-week physical activity program on self-esteem in sedentary older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(4), 559-567. <https://dx.doi.org/10.2188/jea.13.120>
- Martín, B., González, J., Díaz, S., Castro, I. y García, M. (2007). Biodiversidad y bienestar humano: el papel de la diversidad funcional. *Ecosistemas*, 16(3). <https://revistaecosistemas.net/index.php/ecosistemas/article/view/94>
- Martín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es
- Meng, X., Li, G., Zhang, G., Yin, H., Jia, Y., Wang, S., Shang, B., Wang, C. & Chen, L. (2020). Effects of dance intervention on frailty among older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.104001>

- Moral, J., González, A., García, E. y Tárrega, P. (2020). Riesgo de dependencia y autoestima en personas mayores de 60 años según la actividad física y el consumo farmacológico. *Revista Española de Salud Pública*, (94), 1-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7721442>
- Moral, J., Orgaz, D., López, S., Jiménez, M. y Maneiro, R. (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. *Anales de Psicología*, 34(1), 162-166. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n1/es_0212-9728-ap-34-01-00162.pdf
- Nieto, E., García, D. y Ávila, C. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(12), 107-132. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9252557>
- 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. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748>
- Paredes, L. (2018). *La actividad física y la autoestima del grupo adulto mayor de San Gregorio de la ciudad de Quito* [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28783>
- Pérez, B., González, W., Ortiz, C., Cuevas, M. y Gutiérrez, I. (2019). Caracterización de la autoestima e higiene bucal en el adulto mayor, Santiago de Cuba 2017. *Revista Información Científica*, 98(5), 566-576. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332019000500566
- Reyna, L., Peña, E., Pérez, R., Lorenzo, L., Molina, D. y Aparicio, J. (2023). Depresión en adultos mayores del Municipio de Mochitlán, Guerrero (México). *Universidad y Salud*, 25(3), 56-62. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v102/1028-9933-ric-102-4096.pdf>

- Rodríguez, A., Pérez, L. y Gómez, A. (2019). Impacto de un programa de ejercicio físico en la autoestima de adultos mayores institucionalizados. *Revista de Gerontología y Geriátrica*, 10(2), 45-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4870426>
- Sánchez, E. (1999). Todos para todos: La continuidad de la participación comunitaria. *Psykhé*, 8(1).
<https://revistaaisthesis.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/21087>
- Serrano, J. y Afanador, E. (2021). *Efecto del nivel de actividad física sobre la autoestima en los adultos mayores del grupo “salud y vida” centro vida – Kennedy, Bucaramanga, 2019-2* [Tesis de Pregrado, Universidad Santo Tomás].
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/34175?show=full>
- Smith, J., Johnson, K. & Anderson, L. (2018). The effects of a six-week exercise program on self-esteem in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(3), 123-135.
<https://dx.doi.org/10.2188/jea.13.120>
- Tamayo, L. A. (2007). Tendencias de la pedagogía en Colombia. *Revista Latinoamericana de estudios educativos (Colombia)*, 3(1), 65-76.
<https://www.redalyc.org/pdf/1341/134112603005.pdf>
- Tocachi, S. (2022). *Autoconcepto, autoestima, y bienestar psicológico en el adulto mayor. Hogar de ancianos “Susana Mancheno de Pinto”* [Tesis de Posgrado, Universidad Técnica de Norte].
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/15170/2/PG%201651%20Tesis.pdf>
- Trujillo, M. y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-50512005000100001&script=sci_arttext