

Vol. 22, 2025, pp. e1120 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Las actividades físicas recreativas y su relación con el estilo de vida de los adultos mayores. Revisión sistemática

Lilia del Rosario Lara Chalá*

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0001-9413-9457>
lr Lara@uce.edu.ec

Ambar Odalis Ramos Lara

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-4005-5204>
aoramosl@uce.edu.ec

Carlos Santiago Idrobo Torres

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-9386-2851>
csidrobo@uce.edu.ec

Autor para la correspondencia*

Recibido: 11/VI/2025

Aceptado: 15/IX/2025

Publicado: 14/10/2025

Tipo de artículo: original

Resumen: A medida que pasan los años, el cuerpo humano empieza a deteriorarse, lo que puede llevar a la aparición de enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida. Frente a este desafío, la práctica de actividades físicas recreativas se convierte en una gran aliada, ya que ayuda a disminuir el riesgo de problemas cardiovasculares, metabólicos y más. En otras palabras, es una contribución integral a la salud. Por tal motivo, el objetivo de este estudio fue sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos sobre las actividades físicas recreativas y su relación con el estilo de vida de los adultos mayores. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA 2020, a partir del análisis crítico de las diferentes fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2021 - 2025. Los resultados evidencian un análisis crítico y detallado, sin embargo, es necesario ampliar

las investigaciones sobre la relación entre las actividades físicas recreativas y el estilo de vida de los adultos mayores, para de esta manera contribuir al avance del conocimiento científico. Se concluyó que las actividades físicas recreativas mejoran la calidad de vida integral de los adultos mayores, ya que fortalecen la salud física, mental y social; además, promueven la autonomía, la interacción social y ayudan a prevenir enfermedades degenerativas y crónicas.

Palabras clave: actividades físicas recreativas, estilo de vida, adultos mayores, calidad de vida

Recreational physical activities and their relationship with older adults' lifestyle. A systematic review

Abstract: As we age, the human body begins to deteriorate, which can lead to the onset of chronic diseases that affect quality of life. In the face of this challenge, engaging in recreational physical activities becomes a great ally, as it helps reduce the risk of cardiovascular, metabolic, and other problems. In other words, it is a comprehensive contribution to health. For this reason, the objective of this study was to systematize the theoretical and methodological frameworks regarding recreational physical activities and their relationship with the lifestyle of older adults. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA 2020 protocol, based on a critical analysis of various bibliographic sources published primarily between 2021 and 2025. The results provide a critical and detailed analysis; however, it is necessary to expand research on the relationship between recreational physical activities and the lifestyle of older adults in order to contribute to the advancement of scientific knowledge. It was concluded that recreational physical activities improve the overall quality of life for older adults, as they strengthen physical, mental, and social health; additionally, they promote autonomy, social interaction, and help prevent degenerative and chronic diseases.

Keywords: recreational physical activities; lifestyle; older adults; quality of life

Atividades físicas recreativas e sua relação com o estilo de vida de idosos. Uma revisão sistemática

Resumo: À medida que envelhecemos, o corpo humano começa a se deteriorar, o que pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas que afetam nossa qualidade de vida. Diante desse

desafío, a atividade física recreativa torna-se uma grande aliada, pois auxilia na redução do risco de problemas cardiovasculares e metabólicos, entre outros. Ou seja, é uma contribuição integral para a saúde. Portanto, o objetivo deste estudo foi sistematizar os pressupostos teóricos e metodológicos referentes às atividades físicas recreativas e sua relação com o estilo de vida de idosos. A metodologia utilizada foi uma revisão sistemática, aplicando o protocolo PRISMA 2020, a partir da análise crítica de diferentes fontes bibliográficas publicadas, principalmente, entre os anos de 2021 e 2025. Os resultados demonstram uma análise crítica e detalhada; no entanto, é necessário ampliar as pesquisas sobre a relação entre atividades físicas recreativas e o estilo de vida de idosos, contribuindo, assim, para o avanço do conhecimento científico. Concluiu-se que as atividades físicas recreativas melhoram a qualidade de vida geral dos idosos, fortalecendo sua saúde física, mental e social, promovendo autonomia e interação social, e prevenindo doenças degenerativas e crônicas.

Palavras-chave: atividades físicas recreativas; estilo de vida; idosos; qualidade de vida

Introducción

La supervivencia humana dio origen a la realización de actividades físicas desde tiempos ancestrales, tales como la caza, la recolección de frutos, el desplazamiento por medio del nomadismo, el adiestramiento de animales domésticos, entre otras. Estas acciones eran fundamentales para mantener un estilo de vida saludable; sin embargo, se llevaban a cabo sin conocimiento consciente de los beneficios que estas actividades motrices aportan a la salud (Bruner, 2023; Idrobo, 2023; Papini, 2022).

Con la evolución natural de la especie humana y su adaptación al entorno, los hábitos relacionados con la realización de diversas actividades físicas han ido modificándose hasta llegar a la vida moderna, en la cual existe una amplia variedad de opciones de actividades físicas recreativas (Brito, 2025; Fernández et al., 2021).

Las actividades físicas recreativas se definen como movimientos realizados de manera espontánea y voluntaria con el fin de lograr un bienestar integral. Estas incluyen acciones como trotar, caminar, practicar algún deporte, entre otras, y su principal objetivo es generar placer y relajación. Por ello, producen beneficios tanto físicos como psicológicos, mejorando la condición física y fomentando la socialización entre pares (De Armas Ramírez et al., 2021; Santillán et al., 2023). Sin embargo, este beneficio no siempre se cumple en la etapa de adulto mayor, debido a factores como la necesidad de implementar actividades físicas recreativas adaptadas a las

características de este grupo etario y la carencia de políticas inclusivas que favorezcan la participación individual y colectiva (Barrera, 2021; Curay et al., 2021; Ortiz et al., 2022).

El envejecimiento es un proceso fisiológico complejo que implica la transición de la adultez a la vejez, debido a cambios en diversos sistemas, como el osteomuscular, neurológico, gastrointestinal, entre otros (Granda et al., 2022). Asimismo, representa un desafío a nivel mundial, ya que en muchos países la población adulta mayor está creciendo de manera exponencial, generando problemas sociales y económicos. Sin embargo, los avances tecnológicos han incrementado la esperanza de vida, por lo que resulta fundamental mantener un estilo de vida saludable y activo mediante actividades físicas que se ajusten a las necesidades específicas de este grupo etario (Parrales et al., 2021).

Diversos estudios han evidenciado la importancia de las actividades físicas recreativas en adultos mayores, ya que contribuyen a mantener la salud y bienestar integral. Por ello, se requieren investigaciones más exhaustivas y profundas que analicen la importancia de la salud física, mental y emocional durante la vejez. Promover estas actividades entre los adultos mayores puede favorecer la prevención de enfermedades crónicas, lo que a su vez reduciría la carga sobre los sistemas de salud. Además, fomenta la inclusión social y el sentido de pertenencia, aspectos cruciales para un envejecimiento saludable y activo (Rodríguez et al., 2020; Marquina, 2024).

Entre los adultos mayores, se sugiere establecer lineamientos esenciales como la promoción de la salud integral, la participación social y la implementación de políticas inclusivas. Es fundamental diseñar programas de actividades físicas recreativas adaptadas a sus necesidades. ofrecer servicios de atención médica preventiva y curativa, así como fomentar la educación en hábitos saludables. Asimismo, es vital crear oportunidades para la participación en actividades comunitarias y promover relaciones intergeneracionales. Las políticas inclusivas deben garantizar el acceso equitativo a servicios de salud, vivienda, transporte y empleo, así como asegurar la igualdad de oportunidades y la participación en la toma de decisiones (Paredes et al., 2024).

En este sentido, el objetivo de la presente investigación fue sistematizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre los aportes de las actividades físicas recreativas y su relación con el estilo de vida de los adultos mayores.

Métodos

Para llevar a cabo este estudio de revisión sistemática con un enfoque académico riguroso, se utilizó la metodología PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021), la cual facilita la organización y selección de documentos relevantes al tema principal del estudio, con el objetivo de alcanzar conclusiones basadas en un análisis sistemático. Por ello, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos como Redalyc, Dialnet, Latindex, SciELO y Science Direct. Además, para optimizar los resultados y reducir el volumen de documentos, se emplearon operadores booleanos (AND, OR y NOT).

En cuanto al análisis documental, se tomó en consideración lo señalado por Sánchez y Botella (2010), quienes destacan para que una investigación sea precisa es necesario una búsqueda de información basada en la selección específica de contenido y en el uso de palabras clave relacionadas con el tema (actividades físicas recreativas, adulto mayor, salud, estilo de vida, prevención).

Los documentos seleccionados fueron clasificados en artículos científicos de tipo cuantitativo, enfocados en muestras poblacionales. Para garantizar su fiabilidad, se estableció un rango temporal entre 2021 y 2025, y se aplicaron criterios de inclusión y exclusión que aseguran la relevancia de los estudios para el presenta análisis; (Tablas 1 y 2); así como el flujo de información de los estudios seleccionados (Figura 1).

Tabla 1. *Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos.*

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
a) Artículos publicados en los últimos 5 años (2021 – 2025).	a) Artículos que estén fuera del período de tiempo (2021 – 2025).
b) Artículos en español e inglés.	b) Artículos de otros idiomas diferentes al español e inglés.
c) Artículos que sean de acceso gratuito.	c) Artículos que no sean de acceso gratuito.
d) Artículos completos y originales.	d) Artículos que sean repetidos, solo resúmenes.
e) Artículos relevantes que tengan relación al objetivo de estudio.	e) Artículos poco relevantes con respecto al objetivo de estudio.

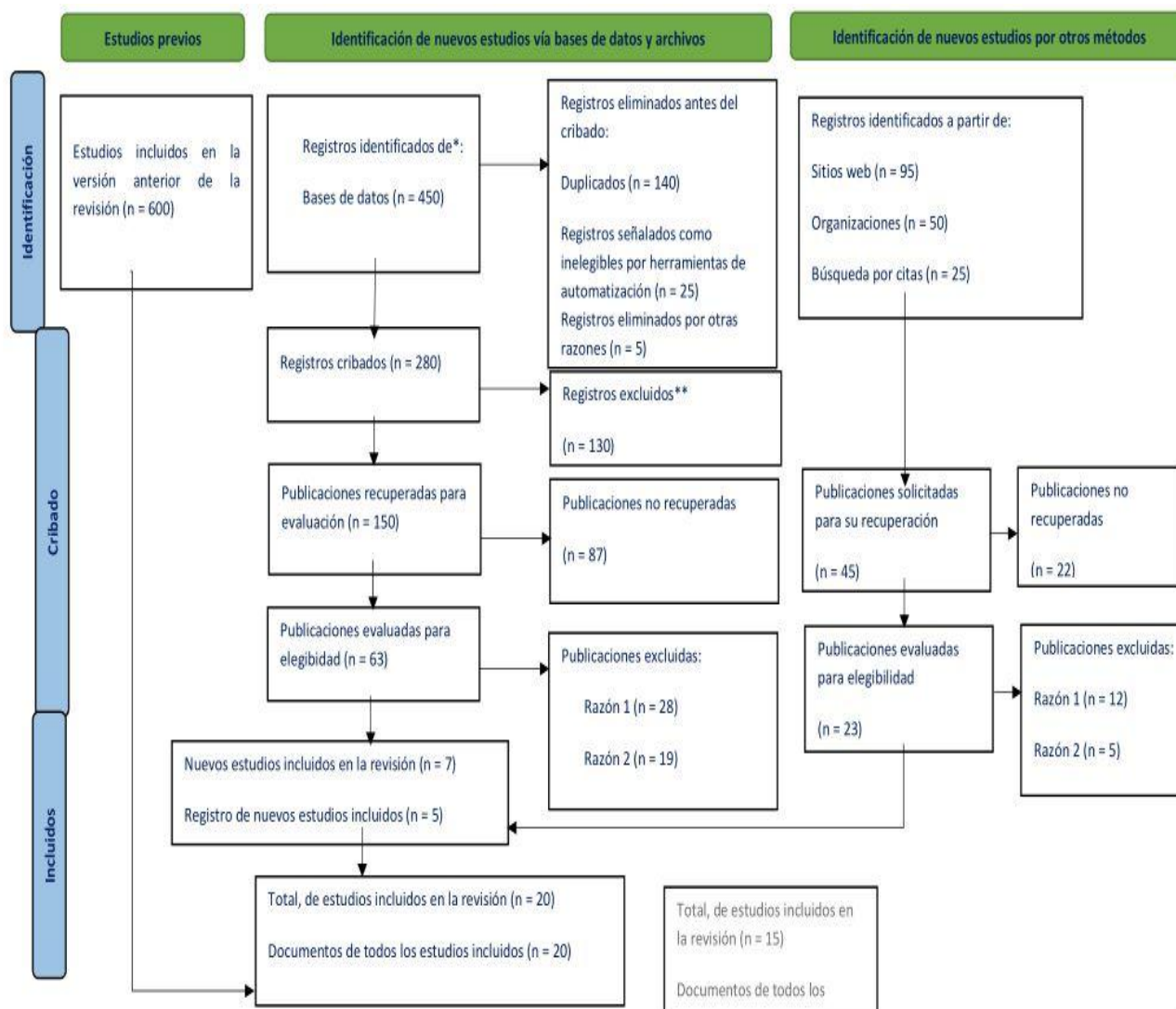
Nota. Elaborado por los investigadores.

Tabla 2. Lista de verificación PRISMA 2020.

Sección/tema	Item N°
TÍTULO	1
Título	1 a
RESUMEN	2
Resumen estructurado	2 a
INTRODUCCIÓN	3
Antecedentes	3 a
Problemática	3 b
Objetivos	3 c
MÉTODOS	4
Criterios de inclusión y exclusión	4 a
Lista de verificación	4 b
Diagrama de flujo de información	4 c
Lista de los datos	4 d
Evaluación del sesgo en la publicación	4 e
RESULTADOS	5
Resultados de la síntesis	5 a
Sesgos de la publicación	5 b
DISCUSIÓN	6
Discusión de los diferentes autores	6 a
OTRA INFORMACIÓN	7
Referencias bibliográficas	7 a

Fuente: Declaración PRISMA (2013) con las modificaciones de la versión PRISMA (2020). (Page et al., 2021)

Figura 1. Flujo de información de los estudios seleccionados.



Resultados

Al iniciar el proceso de análisis arrojó una total de 1050 documentos, distribuidos de la siguiente manera: Redalyc (473 artículos en español e inglés), Dialnet (290 artículos en español e inglés), Latindex (133 artículos en español e inglés), SciELO (99 artículos en español e inglés) y Science Direct (55 artículos en español e inglés) (Figura 1).

Durante la etapa de identificación, se eliminaron 140 registros duplicados, 25 registros declarados inelegibles mediante herramientas de automatización y 5 por otras razones. Asimismo,

se añadieron registros obtenidos de sitios web (n=95), organizaciones (n=50) y búsqueda por citas (n=25).

Para la siguiente fase del cribado, se analizaron 280 registros, de los cuales se excluyeron 130 por no cumplir con los criterios establecidos. Luego, se depuraron 150 publicaciones recuperadas para evaluación, de los cuales 87 se eliminaron por no estar disponibles.

Posteriormente, se evaluaron 63 publicaciones para determinar su elegibilidad; sin embargo, 55 fueron descartadas según los criterios de inclusión. Finalmente, incluyendo el registro de nuevos estudios adicionales (n=12) para la presente revisión sistemática, se obtuvo un total de 20 estudios incluidos para el análisis.

Con el propósito de facilitar la comprensión y análisis del contenido, se realizó una esquematización de los documentos que serán examinados, tal como se presenta en la Tabla 3. Esta tabla muestra todos los artículos seleccionados para el estudio considerando aspectos vinculados al tema de actividades físicas recreativas y adultos mayores, y siguiendo los criterios establecidos en la metodología PRISMA 2020.

Se diseñó una representación resumida de la información sobre la actividad física y el estilo de vida en adultos mayores, que incluyó las siguientes dimensiones: código identificador (CI), autor y año de publicación, título, muestra de estudio, país, diseño de investigación, resultados y conclusiones.

El código identificador sirve para jerarquizar y organizar el orden de los estudios; el autor y el año permiten identificar quién elaboró el estudio y verificar que pertenezca al período establecido. El título facilita relacionar con el tema central, mientras que la muestra determina la población a la que se aplicó la investigación. El país indica el lugar donde se realizó el estudio y el diseño de investigación describe el tipo y la metodología. Finalmente, los resultados y conclusiones reflejan los hallazgos y las inferencias finales.

Se eligieron estos ítems con el fin de lograr una mejor comprensión y análisis de la información, permitiendo así establecer claramente la relación entre las variables del tema central y alcanzar el objetivo de la investigación.

Tabla 3. Principales estudios e investigaciones sobre la relación entre la actividades físicas recreativas y adultos mayores.

ID	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	País	Diseño de investigación	Resultados	Conclusiones
1	Arévalo-Avecillas et al. (2021)	Calidad de vida en adultos mayores profesionales en Ecuador.	N=500	Ecuador	Deductivo-transversal, no experimental, tipo correlacional	Se observaron efectos positivos y significativos en la calidad de vida de los adultos mayores, influenciados por predictores como la situación económica, el apoyo familiar, la percepción de salud, la independencia en las actividades diarias y los recursos relacionados con la alimentación.	Se evidencian que los adultos mayores no profesionales presentaron más sensibilidad ante una percepción mala de la salud, mientras que los profesionales priorizan su satisfacción con la situación económica.
2	Arias et al. (2022)	Implicaciones teóricas – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo.	N=25	Ecuador	Descriptivo-transversal	El programa de recreación terapéutica mejoró la salud cognitiva en adultos mayores, reduciendo deterioro leve en un 64% y aumentando normalidad en un 8%.	Se concluyó que el programa recreativo terapéutico ocupacional redujo significativamente el deterioro cognitivo en adultos mayores según las medidas comparativas obtenidas.
3	Barros-Osorio et	Correlación entre la actividad	N=34	Chile	Descriptivo transversal, no	El número de pasos y el gasto energético total se	La actividad física en adultos

	al. (2024)	física en adultos mayores y los marcadores de estrés oxidativo y de capacidad antioxidante.			experimental	asociación positivamente con antioxidantes SOD y CAT, mientras actividades leves correlacionan con menores niveles de PON1, según el análisis realizado.	mayores se correlacionan con marcadores oxidativos y antioxidantes, siendo el número de pasos y tiempo dedicado las principales variables relacionadas con el estrés oxidativo.
4	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	Ecuador	Descriptivo-cuasi experimental	Se diagnosticó que los adultos mayores presentan sarcopenia y problemas de equilibrio (sostenimiento bípedo).	La propuesta generó resultados positivos: los adultos mayores incrementaron la tonicidad muscular, equilibrio, independencia en sus actividades diarias, mejoraron su estado de ánimo y mostraron satisfacción, beneficiando así su calidad de vida.
5	Córdoba et al. (2024)	Efectividad del ejercicio terapéutico en adultos	N=70	Argentina	Cuantitativo – descriptivo, transversal	El 90% mejoró el estado de ánimo y redujo síntomas depresivos con la intervención	El ejercicio terapéutico es eficaz como intervención no

		mayores con síntomas depresivos, en el contexto de pandemia covid-19, en Corrientes Capital, desde el 2020 al año 2022.			kinésica, logrando también mayores niveles de fuerza muscular, flexibilidad y capacidad aeróbica, destacando beneficios integrales en su bienestar.	farmacológica para la salud física y mental en adultos mayores con depresión, aunque se requieren estudios amplios y programas con formación especializada en geriatría.	
6	Feldberg et al. (2022)	El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores.	N=167	Argentina	Descriptivo correlacional, corte transversal	Las actividades de ocio influyen significativamente en funciones ejecutivas, memoria, lenguaje y atención, favoreciendo la reserva cognitiva y destacando su rol protector en el envejecimiento, según estudios relacionados y actuales.	Las actividades de tiempo libre, como la educación, el ejercicio y la interacción social, fortalecen la reserva cognitiva, mejorando calidad de vida y salud presente, además de influir en el envejecimiento cognitivo.
7	García & Lara-Machado (2022)	Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de	N=160	Ecuador	Descriptivo-correlacional, corte transversal	El 77 % de adultos mayores percibe baja calidad de vida y 76 % baja autoestima, estrechamente relacionadas. Factores como jubilación, viudez y aislamiento afectan	Estudios globales revelan el crecimiento gerontológico por factores sociales, abordando calidad de vida y autoestima

	jubilados Ecuatoriana. a.				negativamente ambos aspectos en este grupo.	en adultos mayores jubilados, destacando mujeres, educación profesional y sin discapacidad predominante.	
8	Guillem-Saiz et al. (2021)	Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados.	N=54	España	Descriptivo-transversal, cuasi experimental	Los resultados del estudio sugirieron que los ejercicios de actividad física incluidos en nuestro programa podrían producir una desaceleración en la pérdida de los parámetros de la esfera funcional de los adultos mayores de 60 años.	El programa de ejercicios físicos demostró mantener equilibrio, movilidad y fuerza en adultos mayores. Pese a limitaciones metodológicas, continúa evaluándose, destacando beneficios funcionales, independencia y calidad de vida mejorada.
9	Hernández-Carrillo et al. (2021)	Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos	N=189	Colombia	Descriptiva, observacional-transversal	Se evidenciaron que los participantes de AFIM y de AFBI, encontraron relaciones significativas en las variables socioeconómicas, redes sociales, salud (como hipertensión,	El consumo de alcohol, tabaco, hipertensión y diabetes se asociaron con niveles de AFBI. Los adultos mayores en zonas rurales presentaron

		mayores.				diabetes), estilo de vida y costos asociados.	mayores niveles de actividad física en comparación con otras áreas.
10	Herrera et al. (2023)	Intervención de salud en adultos mayores de un área rural.	N=681	Ecuador	Descriptivo-correlacional	Los adultos mayores, promedio 65,77 años y mayoría femenina (63,79 %), presentaban comorbilidades, inactividad física y alteraciones nutricionales en el pretest. Tras el postest, hubo mejoras en todos los indicadores.	Se observaron avances positivos en el estado nutricional, mayor conocimiento y la incorporación de ejercicios físicos en la rutina.
11	Loayza (2025)	Viabilidad y beneficios de un centro de día para adultos mayores, desde un enfoque integral.	N=372	Bolivia	Cualitativo-cuantitativo, no experimental	El 66.67% de los adultos mayores mostró interés en asistir al centro, y el 58.68% de cuidadores destacó la necesidad de apoyo. El proyecto es económicamente viable y beneficioso.	Este servicio es vital para el bienestar social y emocional de todos. Se aconseja evaluar su impacto a futuro para promover un envejecimiento activo y saludable en la comunidad.
12	Mamani et al. (2023)	Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores.	N=250	Perú	Cuantitativo-descriptivo, no experimental	El 33.99% tiene actividad física moderada, 33% alta y 21.67% baja. El 71.43% no presenta deterioro cognitivo, y se confirma la relación entre	Se concluyó que la actividad física está directamente relacionada con el deterioro

actividad física y deterioro cognitivo. cognitivo en los adultos mayores, destacando su importancia en la salud mental y física en esta población.

13	Márquez (2024)	El acceso al sistema de servicios y la calidad de vida en personas mayores.	N=106	Ecuador	Mixto, triangulación	Se determinó que la utilización de servicios es un predictor más efectivo de la calidad de vida auto percibida que variables como género, edad o estado de salud, según investigaciones previas.	Los servicios comerciales y físico-recreativos, mayormente estatales o de terceros, mejoran la calidad de vida por su accesibilidad. Conclusión: Promover estos servicios fortalece el bienestar y la inclusión social.
14	Mesa et al. (2022)	Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios	N=109	Cuba	Observacional – descriptivo, transversal	Predominó la edad avanzada, sexo masculino y piel blanca, con hábitos saludables, actividad física, y convivencia con hijos. Se evaluaron calidad de vida y alteraciones funcionales en actividades diarias.	El envejecimiento exitoso en centenarios se destacó por salud percibida y cognitiva positiva, optimismo, apoyo familiar sólido, antecedentes de longevidad familiar y prácticas de vida saludables

						sostenidas.	
15	Morales-Pachay & Alcívar-Molina (2021)	Depresión en adultos mayores de la Fundación una Vida con Propósito.	N=20	Ecuador	Cuantitativa -descriptiva, no experimental, no exploratoria	La pandemia y factores como el aislamiento y la falta de apoyo familiar generaron depresión en adultos mayores, evidenciada por tristeza, ira, anhedonia, alteraciones del sueño, apetito y energía.	La depresión no es parte del envejecimiento natural. Factores como viudez, soltería y género femenino (60%) aumentan el riesgo. Evaluar síntomas facilita su detección, destacando prevención y apoyo familiar prioritario.
16	Nieto-Pizarro et al. (2023)	Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor.	N=19	Ecuador	Cuantitativo, correlacional, cuasi experimental	El programa de actividades físicas recreativas mejoró significativamente la autoestima de adultos mayores, pasando de niveles mayoritariamente bajos en el pretest a mayor autoestima alta y media en el postest.	El estudio confirmó una correlación positiva entre la autoestima de adultos mayores y programas físicos recreativos, destacando su importancia, aunque se requieren más investigaciones y evaluaciones para maximizar beneficios y personalizar estrategias.
17	Ríos et al. (2022)	Actividad física,	N=657	Ecuador	Descriptivo-transversal	El estudio mostró que un alto	La mayoría de los adultos

	estado nutricional y calidad de vida en adultos mayores de áreas rurales.				porcentaje de adultos mayores presentó sobrepeso, obesidad y comorbilidades como hipertensión e hipotiroidismo. Las mujeres reportaron peor calidad de vida, afectada por dolor y estado de salud.	mayores presenta trastornos nutricionales por exceso, poca actividad física sistemática y una percepción negativa de su calidad de vida, reflejando necesidades prioritarias en salud y bienestar.	
18	Rodríguez-Méndez et al. (2021)	Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores.	N=77	Costa Rica	Cuantitativa, corte transversal	El 46 % de los adultos mayores reportó falta de sentido de vida y 36 % baja actividad física, mostrando asociaciones significativas entre apoyo social, edad, sentido de vida y género femenino.	La red de apoyo social predice el sentido de la vida, mientras que la edad y el género influyen en el apoyo social. Sin embargo, la actividad física no muestra asociaciones significativas.
19	Vaca & Cedeño (2022)	Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón	N=60	Ecuador	Descriptivo-explicativo, cualitativo, no probabilístico	La investigación reveló altos niveles de sedentarismo en adultos mayores, con mayor inactividad en mujeres (sin diferencias significativas). Factores como	Se concluye que es necesario promover cambios en el estilo de vida de los adultos mayores, priorizando la motivación

		Milagro.				enfermedades, miedo a lesiones y ritmo dificultan su participación en actividades físicas.	desde el hogar y el apoyo familiar como elementos clave para su bienestar.
20	Vicentini de Oliveira et al. (2021)	Relación entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en adultos mayores.	N=654	Brasil	Descriptivo, transversal	Los adultos mayores que realizan actividad física vigorosa en centros de atención primaria presentan menores medidas corporales (abdomen, cintura, cadera, cuádriceps y pantorrilla) en comparación con quienes realizan actividad física moderada o leve.	La actividad física vigorosa en adultos mayores atendidos en centros primarios está asociada con menores medidas corporales, como perímetros abdominales, cadera, cintura y pantorrilla, favoreciendo su salud física.

Nota. Elaborado por los investigadores.

Entre los estudios analizados destacan autores como Arévalo-Avecillas et al. (2021), Arias et al. (2022), Barros-Osorio et al. (2024), Chávez et al. (2023), Córdoba et al. (2024), Feldberg et al. (2022), García & Lara-Machado (2022), Guillem-Saiz et al. (2021), Hernández-Carillo et al. (2021), Herrera et al. (2023), Loayza (2025), Mamani et al. (2023), Márquez (2024), Mesa et al. (2022), Morales-Pachay & Alcívar-Molina (2021), Nieto-Pizarro et al. (2023), Ríos et al. (2022), Rodríguez-Méndez et al. (2021), Vaca & Cedeño (2022) y Vicentini de Oliveira et al. (2021), cuyos aportes son significativos para la temática abordada. Estos resultados reflejan la rigurosidad del proceso de selección y garantizan la pertinencia de los estudios para el análisis en esta revisión sistemática.

En la revisión se identificaron tres estudios con muestras amplias de participantes — Herrera et al. (2023), Ríos et al. (2022) y Vicentini de Oliveira et al. (2021) — lo cual contribuye a obtener conclusiones más precisas. No obstante, el análisis general con una media de muestra de 210,80

indica una falta de representatividad poblacional, lo que limita la casualidad y puede introducir posibles sesgos relacionados con la selección y percepción, afectando la validez de los resultados.

En cuanto a los diseños de investigación, predominan los estudios descriptivos transversales, que representan el 45% del total; es decir, se aplicaron en un solo momento durante todo el estudio, lo que permitió reducir tiempo y espacio dedicado al análisis de datos.

La mayor proporción de producción científica investigativa se registra en Ecuador, con un 50 % del total; seguido de Argentina con un 10 %. Finalmente, Chile, España, Colombia, Bolivia, Perú, Cuba, Costa Rica y Brasil aportan un 5 % cada uno (véase la Tabla 4).

Tabla 4. *Distribución de los estudios según los países.*

<i>País</i>	<i>Número de artículos</i>
<i>Ecuador</i>	10
<i>Argentina</i>	2
<i>Chile</i>	1
<i>España</i>	1
<i>Colombia</i>	1
<i>Bolivia</i>	1
<i>Perú</i>	1
<i>Cuba</i>	1
<i>Costa Rica</i>	1
<i>Brasil</i>	1
Total	20

Nota. Elaborado por los investigadores.

Además, el 30% de las investigaciones corresponde a cuantitativo-transversales, mientras que el 25% restante incluye diseños mixtos y cuasiexperimentales. Esta distribución refleja una tendencia hacia enfoques transversales, pero también destaca la incorporación de metodologías más complejas y multidimensionales en parte de los estudios analizados.

En la sección de los resultados, los autores Arias et al. (2022), Chávez et al. (2023), Mamani et al. (2023), Nieto-Pizarro et al. (2023) y Vicentini de Oliveira et al. (2021) coinciden que las actividades físicas recreativas son esenciales para los adultos mayores, ya que contribuye significativamente a su bienestar físico, mental y social. Estas prácticas, adaptadas a sus capacidades y preferencias, no solo mejoran la movilidad y reducen el riesgo de enfermedades

crónicas, sino que también fomentan la interacción social y fortalecen la autoestima. Por lo tanto, actividades como caminatas grupales, yoga o deportes adaptados permiten a los mayores disfrutar de un envejecimiento activo y saludable, mientras combaten el aislamiento y la depresión. En consecuencia, promover espacios seguros y accesibles para estas actividades es clave para garantizar que esta población mantenga una vida plena y satisfactoria.

Las actividades físicas recreativas desempeñan un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, abordando dimensiones físicas, mentales y sociales de su bienestar. En términos de salud física, estas actividades contribuyen al fortalecimiento muscular, mejora de la flexibilidad y equilibrio, reducción del riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y obesidad, y un menor deterioro funcional asociado al envejecimiento. Mantenerse físicamente activo también mejora los niveles de energía y la autonomía en las tareas cotidianas, promoviendo una vida más independiente (Arias et al., 2022; Feldberg et al., 2022; Márquez, 2024).

En el ámbito de la salud mental, las actividades recreativas disminuyen significativamente la incidencia de trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, a menudo frecuentes en esta etapa de la vida. Estas prácticas estimulan la producción de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y fomentando una autoestima más sólida. Además, al participar en actividades recreativas en grupo, los adultos mayores fortalecen sus redes de apoyo social, previenen el aislamiento y fomentan un sentido de pertenencia (Mesa et al., 2022; Ríos et al., 2022; Rodríguez-Méndez et al., 2021).

Socialmente, Vaca & Cedeño (2022), indican que las actividades físicas recreativas promueven la integración comunitaria al ofrecer oportunidades de interacción con otras personas, lo que ayuda a desarrollar lazos intergeneracionales y a sentirse valorados dentro de su entorno. Programas accesibles y bien estructurados, adaptados a sus capacidades individuales son esenciales para que los adultos mayores se sientan cómodos y motivados a participar.

En conclusión, fomentar las actividades físicas recreativas entre los adultos mayores es clave para garantizar un envejecimiento activo y pleno, mejorando su calidad de vida en múltiples niveles.

Discusión

En los resultados encontrados durante la revisión sistemática se evidencian que las actividades físicas recreativas son un complemento idóneo en el estilo de vida de los adultos mayores, no solo

al mantener su salud física y emocional, sino que también ayuda a prevenir enfermedades crónicas, neurodegenerativas y otros problemas de salud mental causadas por los años.

No obstante, Fiallos-Flores (2025) considera que el envejecimiento al ser un proceso natural implica el deterioro de algunas funciones del cuerpo (reducción de la fuerza en las extremidades, equilibrio) que afectan de una u otra forma sus actividades diarias, hábitos como la alimentación o práctica de cualquier actividad física. De la misma forma, Ventura y Zevallos (2019) resaltan la importancia de la alimentación la cual debe ser equilibrada basada en frutas, verduras, proteínas e hidratación, por otro lado, no se debe olvidar los periodos de descanso prolongados entre 7 y 8 horas diarias, a ello complementar con ejercicios de relajación y yoga; además complementar con la participación en eventos sociales y familiares.

Por todo lo expuesto, los adultos mayores son un grupo vulnerable en la sociedad, pues en su mayoría se encuentran en una situación de abandono y discriminación, lo que provoca en ellos una sensación de rechazo al no contar con la misma capacidad de otras personas (Esmeraldas et al., 2019).

Sin embargo, Nieto-Pizarro et al. (2023) mencionan que, aunque el envejecimiento sea un proceso natural, es fundamental implementar estrategias de socialización, tales como programas comunitarios de actividades físicas recreativas, que permita a los adultos mayores establecer nuevas relaciones sociales, compartir experiencias y sentirse parte de un grupo.

De la misma manera, Vivas y Cadena (2022) señalan que el Estado también debe formar parte de estas iniciativas, involucrando a profesionales de la salud y del área de actividad física, con la finalidad de que conozcan las necesidades y busquen soluciones pertinentes a los distintos problemas que enfrentan este grupo etario. Asimismo, es importante que la familia y las personas cercanas a los adultos mayores acompañen este proceso, para apoyar su evolución y bienestar.

Estas interpretaciones coinciden con lo descrito por De Armas et al. (2021), quienes señalan que un programa no debe incluir únicamente al profesional o instructor de cultura física, sino también un psicólogo, promotor cultural y una trabajadora social, quienes participen en el abordaje integral de los adultos mayores para atenderlos desde diferentes aspectos.

Por otra parte, Paredes (2023) considera que, al implementar programas de actividad física a través de la recreación, se logra una adecuada adaptación didáctica en la forma de trabajar con esta población, ya que, debido a su edad, son vulnerables a los cambios drásticos en su esquema corporal. Para Analuiza et al. (2020), para alcanzar una óptima calidad de vida en esta edad, es

importante que las actividades físicas recreativas se enriquezcan con la inclusión la cultura, trabajando valores como el amor, respeto, solidaridad y empatía.

Las actividades físicas recreativas que se deben implementar en adultos mayores son variadas y abarcan, por ejemplo: desde aeróbicos como andar, caminar o bailar; ejercicios de fortalecimiento muscular mediante el levantamiento de objetos ligeros con movimientos pausados y controlados; actividades de equilibrio, tales como caminatas sobre líneas marcadas o mantenerse en los miembros inferiores; y ejercicios de flexibilidad que consisten en estiramientos suaves de músculos y articulaciones. Además, se deben incluir actividades lúdicas como juegos de mesa, rayuela adaptada, paseos, yoga, meditación, entre otros.), paseos, pasatiempos, pesca, clases de música, excursiones (Lizano, 2014).

En este contexto, Villarreal et al. (2021) consideran primordial realizar talleres de actividades físicas recreativas que respondan a las necesidades, gustos e intereses de los adultos mayores — tejidos, manualidades, campamentos, entre otros — con el objetivo de garantizar un envejecimiento activo y pleno, mejorando su calidad de vida en múltiples niveles: motora, cognitiva, social y psicológica.

Conclusiones

La práctica de actividades físicas recreativas es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ya que aporta beneficios integrales a nivel físico, mental y social. En el aspecto físico, contribuye a la autonomía motriz al fortalecer los sistemas musculo esqueléticos, lo que disminuye la probabilidad de padecer enfermedades degenerativas progresivas. Además, reduce el riesgo de caídas y la incidencia de enfermedades crónicas, así como problemas auditivos y visuales.

Desde el punto de vista psicológico, estas actividades ayudan a disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión, al mismo tiempo que fomentan la autoestima y el bienestar emocional.

Por último, la participación social en programas de actividades físicas recreativas contribuye a combatir el aislamiento, aumenta la motivación al sentirse útiles y productivos, y promueve la creación de vínculos de amistad mediante la interacción con sus pares. Por ello, es necesario incrementar proyectos inclusivos que estén adaptados a las capacidades y necesidades de esta población, garantizando así beneficios a largo plazo. Estas estrategias resultan clave para un envejecimiento activo y saludable, el bienestar integral y una mejor calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Analuiza, E. T., Cáceres Sánchez, C., Ambato Campos, N. y German Campos, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *Revista Digital de Educación Física*, (62), 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Arévalo-Avecillas, D. X., Game-Varas, C. I., Padilla-Lozano, C. P. y Wong-Laborde, N. I. (2021). Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(93), 414-431. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29066223027>
- Arias Silva, C. F., Altamirano Valdez, D. E. y Cabezas Mejía, E. D. (2022). Implicaciones teórico-prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. *Polo del Conocimiento*, 7(9), 708-726. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4598/11018>
- Barrera, 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>
- Barros-Osorio, C., Sotomayor, V., Probst, V. S., Pizarro Salazar, O. y Sepúlveda-Loyola, W. (2024). Correlación entre la actividad física en adultos mayores y los marcadores de estrés oxidativo y de capacidad antioxidante. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(4), 159-166. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/download/732/520/6580>
- Brito Mancheno, F. D. (2025). Impacto del ejercicio físico en la salud y el bienestar físico. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 871-885. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8195>
- Bruner, E. (2023). *La evolución del cerebro humano: un viaje entre fósiles y primates*. Shackleton Books.
- Chávez Velásquez, E. A., Zamora Vera, B. F., Alfonzo Marín, A. E. y Mera Chinga, 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>
- Córdoba, J. G., Codutti, R. A. y 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)
- Curay-Carrera, P. A., Delgado-Campoverde, M. E., Córdova-Portilla, M. F., Vasco-Álvarez, J. C. e Idrobo-Torres, C. S. (2021). La actividad física como factor preventivo del COVID-19 en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(6), 713-729. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016968>
- De Armas Ramírez, N., González Padrón, A., & Dorta Suárez, J.M. (2021). Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor. *Pedagogía y Sociedad*, 24 (61), 157-173. <http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1341>
- Esmeraldas Vélez, E. E., Falcones Centeno, M. R., Vásquez Zevallos, M. G. y Solórzano Vélez, J. A. (2019). El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *Recimundo, Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 58-74. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6788154.pdf>
- Feldberg, C., Tartaglino, M. F., Barreyro, J. P., Hermida, P. D., Bennetti, L. y Moya García, L. (2022). El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. *Avances en psicología latinoamericana*, 40(1). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10954>
- Fernández Olivé, M., Zaldívar Suárez, N., Saborit Oliva, Y., González Carrazana, Y. A., Elías Postigo, O.E. y Collejo Rosabal, Y. (2021). Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*, 13(1), 34-47. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105601>
- Fiallos-Flores, J. I. (2025). La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 715-734. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9190>
- García Cervantes, H. T. y Lara Machado, J. R. (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>
- Granda-Oblitas, A., Quiroz-Gil, G. X. & Runzer-Colmenares, F. M. (2022). Effects of isolation in older adults during pandemic: a review of the literature. *Acta Médica Peruana*, 38(4), 305-312. <https://doi.org/10.35663/amp.2021.384.2225>

- Guillem-Saiz, J., Wang, Y., Piedrahita-Valdés, H., Guillem-Saiz, P. y Saiz-Sánchez, C. (2021). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados. *Apunts Educación Física y Deportes*, (145), 1-8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.01)
- Hernández-Carrillo, M., Quiroz-Mora, C. A. y Betancourt-Peña, J. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Universidad y Salud*, 23(3), 263-271. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9521417>
- Herrera Cisneros, P., Castillo Ruiz, L.E., Abarca Carrasco, R.G. y Heredia Aguirre, S.I. (2023). Intervención de salud en adultos mayores de un área rural. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3), e02302639. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2639>
- Idrobo Torres, C. S. (2023). La gamificación como recurso didáctico para la enseñanza-aprendizaje de educación física en el subnivel básica. *Dominio de las ciencias*, 9(3), 1784-1810. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3661>
- Lizano Salazar, M. F. (2014). *La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos "Sagrado Corazón de Jesús" congregación de madres Doroteas, cantón Ambato, ciudadela España* [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato]. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fea9f133-f8c7-4da1-ae15-d898aebd106e/content>
- Loayza Ramírez, D. A. (2025). Feasibility and benefits of a day center for older adults: a comprehensive approach. *Revista Científica Care & Tech*, 3(1), 34–51. <https://doi.org/10.69821/caretech.v3i1.30>
- Mamani Contreras, R. M., Roque Guerra, E., Colque Machacca, N. M. y Solorzano Aparicio, M. L. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Revista Ciencias de la actividad física UCM*, 24(1), 1-14. <https://dx.doi.org/10.29035/rcaf.24.1.8>
- Márquez, A. (2024). El acceso al sistema de servicios y la calidad de vida en personas mayores. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (22), 170-185. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.11>
- Marquina Yactayo, M. Y. (2024). *Programa de alfabetización digital para promover la inclusión social en adultos mayores del Centro del Adulto Mayor de Trujillo–2022* [Tesis de Grado,

Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/items/c534d3f8-6c3b-4890-a97a-ba395f82713a>

Mesa Trujillo, D., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., Valdés Abreu, B. M. y García Mesa, I. (2022). Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(1), 1-14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000100002&lng=es&tlng=pt

Morales-Pachay, C. G. y Alcívar-Molina, S. A. (2021). Depresión en adultos mayores de la Fundación una Vida con Propósito. *Polo del conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(12), 509-520. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219297>

Nieto-Pizarro, E. A., García-Herrera, D. G. y Ávila-Mediavilla, C. M. (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>

Ortiz Fernández, D., Alzola Tamayo, A., Costa Samaniego, C. del C., Charchabal Pérez, D. y Valverde Jumbo, L. R. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2022/ccm222j.pdf>

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., ... & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S0300893221002748>

Papini, M. R. (2022). *Psicología comparada: evolución y desarrollo del comportamiento*. El Manual Moderno.

Paredes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 55-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>

- Paredes, T. de J., Carrillo Torres, S. S. y Espín Miniguano, A. D. (2024). Políticas públicas de salud y bienestar en adultos mayores. *Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora*, 7(14), 194–206. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i13ep.012>
- Parrales-Pincay, I. G., Macias-Carrillo, J. L. y Tomalá-Arana, D. Y. (2021). Diabetes mellitus, cáncer y riesgos cardiovasculares en adultos mayores. *Dominio de las Ciencias*, 7(3), 1500-1518. <http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2071>
- Ríos Guarango, P.A., Yaulema Brito, L.P. y Rodríguez Cevallos, M. de los Á. (2022). Actividad física, estado nutricional y calidad de vida en adultos mayores de áreas rurales. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(4), e02202132. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2132>
- Rodríguez Torres, Á. F., Idrobo Torres, C. S. y Quiña Toapanta, F. E. (2020). El sedentarismo en el adulto mayor: revisión sistemática: Sedentarism in the elderly: systematic review. *Caminos De Investigación*, 2(1), 57–67. <https://doi.org/10.59773/ci.v2i1.21>
- Rodríguez-Méndez, D., Solano-Mora, L., Corrales Araya, M. A, Murillo-Campos, E. y Cortés-Gómez, B. (2021). Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(1). <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.47112>
- Sánchez, J. y Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles Del Psicólogo*, 31(1), 7–17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3150797>
- Santillán Altamirano, H. R., Bonifaz Arias, I. G., Obregón Vite, G. A. y Santillán Obregón, R. R. (2023). Actividades físico-recreativas e integración social en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002023000100019&lng=es&tlng=pt
- Vaca Catute, V. J. y Cedeño Alejandro, F. A. (2022). Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón Milagro. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 961-973. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000300961&lng=es&tlng=es

Ventura Suclupe, A. del P. y Zevallos Cotrina, A. del R. (2019). Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. *ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería*, 6(1), 60-67. <https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1.218>

Vicentini de Oliveira, D., Magnani Branco, B. H., Costa de Jesus, M., Sepúlveda-Loyola, W., Gonzáles-Caro, H., Morais Freire, G. L., Quevedo dos Santos, N. y Andrade do Nascimento Júnior, J. R. (2021). Relación entre la actividad física vigorosa y la composición corporal en adultos mayores. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 60-66. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03254>

Villarreal, M. A., Moncada, J., Ochoa, P. Y. y Hall, J. A. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 480-484. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952369>

Vivas Sánchez, Y. D. y Cadena Quelal, E. (2022). Actividades recreativas para calidad de vida en adultos mayores. *Caminos de Investigación*, 3(2), 54-63. <https://doi.org/10.59773/ci.v3i2.39>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría:

Lilia del Rosario Lara Chalá: Conceptualización, Investigación, Metodología. Aporte del 40% del trabajo de investigación.

Ambar Odalis Ramos Lara: Administración del proyecto, Validación, Redacción de original. Aporte del 30% del trabajo de investigación.

Carlos Santiago Idrobo Torres: Curación de datos, Análisis formal, Supervisión, Redacción y edición. Aporte del 30% del trabajo de investigación.