

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Los efectos de la actividad física en adultos mayores con
enfermedades crónicas no transmisibles:
una revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Psicología Clínica y de la Salud

Autora:

Celith Darleny Rivera Pascasio

Asesora:

Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga.

Lima, junio del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Damaris Susana Quinteros Zuñiga, docente de la Unidad de Posgrado de **Psicología**, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Los efectos de la actividad física en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión narrativa”** de **Celith Darleny Rivera Pascasio**, tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 09 días del mes de junio del año 2026.



Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga

Asesora

**Los efectos de la actividad física en adultos mayores con
enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión
narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto
Dictaminadora

Lima, 09 de junio del 2026

Resumen

El trabajo busca analizar y revisar los estudios respecto a los efectos de la actividad física en adultos mayores que padecen alguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT). Se realizó la búsqueda de la documentación entre los meses de abril y septiembre de 2025 en las bases de datos de Scopus, PubMed y Web of Science, considerando la documentación publicada entre 2019 y 2025. Se obtuvo un total de 450 registros, distribuidos de la siguiente forma: 77 en Scopus, 133 en PubMed y 240 en Web of Science. Luego de haber realizado la eliminación y la aplicación de criterios de exclusión, se seleccionaron 14 estudios para la síntesis final. A los estudios se les clasificó en 7 experimentales, 1 explicativos, 3 correlacional, 1 analíticos y 1 prospectivo. Todos los estudios evaluados muestran que la actividad física tiene beneficios consistentes para los adultos mayores, incluyendo mejoras en la función física y movilidad, control metabólico, incluyendo azúcar en sangre, presión arterial, riesgo cardiovascular, y resultados notablemente positivos en salud mental, incluyendo menos fatiga, mejor funcionamiento emocional y, en algunos programas, mejoras en el funcionamiento cognitivo. En general, la evidencia revisada apoya que la actividad física, particularmente cuando se ajusta a las comorbilidades de la persona y se facilita mediante apoyo psicosocial y estrategias de adherencia, es crítica para estimular el envejecimiento activo y reducir la morbilidad y mortalidad de los adultos mayores que viven con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Palabras clave: actividad física; adultos mayores; enfermedades crónicas no transmisibles; calidad de vida; envejecimiento activo; revisión narrativa.

Abstract

This study aims to analyze and review the existing literature on the effects of physical activity in older adults living with chronic non-communicable diseases (CNCDs). The literature search was conducted between April and September 2025 using the databases Scopus, PubMed, and Web of Science, including publications from 2019 to 2025. A total of 450 records were identified, distributed as follows: 77 from Scopus, 133 from PubMed, and 240 from Web of Science. After duplicate removal and the application of predefined exclusion criteria, 14 studies were selected for the final synthesis. The selected studies were classified as 7 experimental, 1 explanatory, 3 correlational, 2 analytical, and 1 prospective. All reviewed studies consistently demonstrated that physical activity provides significant benefits for older adults, including improvements in physical function and mobility, metabolic control (including blood glucose regulation), blood pressure, and cardiovascular risk reduction. Notably, positive outcomes were also observed in mental health, such as reduced fatigue, improved emotional functioning, and, in some intervention programs, enhancements in cognitive functioning. Overall, the evidence supports that physical activity—particularly when tailored to individual comorbidities and supported through psychosocial interventions and adherence strategies—is a critical component in promoting active aging and in reducing morbidity and mortality among older adults living with chronic non-communicable diseases.

Keywords: *physical activity; older adults; chronic non-communicable diseases; quality of life; active aging; narrative review.*

Introducción

El envejecimiento de la población es una realidad creciente en todo el mundo, y con ello vienen varios retos para los sistemas de salud. Entre los principales problemas de salud que enfrentan los adultos mayores se encuentran las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, la hipertensión, la obesidad, entre otras. Estas enfermedades son ahora las principales causas de sufrimiento y muerte entre las personas mayores. A medida que la población mundial envejece rápidamente, este problema se vuelve aún más urgente. Se proyecta que el número de personas mayores de 60 años se duplicará entre 2015 y 2050, pasando del 12% al 22% de la población mundial, lo que representa un desafío importante para los sistemas de salud de todos los países (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Las enfermedades crónicas no transmisibles, están afectando cada vez más a los adultos mayores en América Latina. Estas enfermedades son responsables de alrededor del 71% de todas las muertes en la región, lo que equivale a aproximadamente 5,5 millones de muertes anuales. Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes son las principales causas de morbilidad y mortalidad en los adultos mayores, lo que refleja un problema de salud creciente y preocupante (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020),

Además, el envejecimiento de la población en América Latina es un fenómeno en aumento. Se estima que para 2050, el porcentaje de personas mayores de 60 años en la región pasará del 12% al 22%, lo que llevará consigo una mayor carga de enfermedades crónicas. Se advierte sobre el aumento de la hipertensión en las

personas mayores, afectando a más del 60% de los adultos mayores en muchos países, lo que puede dar lugar a complicaciones graves, como accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas (OMS, 2021). Este panorama resalta la necesidad urgente de implementar medidas de prevención y control para mejorar la salud de los adultos mayores en la región. En Perú, la situación también es preocupante. Las enfermedades crónicas, como las afecciones del corazón y la diabetes tipo 2, son las principales causas de enfermedad y muerte en los adultos mayores, con un impacto significativo en su calidad de vida. Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), aproximadamente el 70% de las muertes en adultos mayores se deben a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (MINSA, 2021). Además, más del 50% de los adultos mayores sufren de hipertensión, mientras que la diabetes afecta a un número considerable de ellos (MINSA, 2020).

Frente a este panorama, el ejercicio físico emerge como una solución segura y efectiva para mejorar la salud de los adultos mayores. Sin embargo, hay dos grandes retos que afrontar: el envejecimiento de la población y los cambios sociales que dificultan el acceso a una vida activa (Darraz et al., 2021). Nadal et al., (2024) mencionan que la actividad física juega un papel fundamental en la vida de los adultos mayores, no solo como una herramienta preventiva, sino también como un medio eficaz para manejar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, sarcopenia, obesidad, artrosis y artritis de igual forma.

Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular mejora la salud de los adultos mayores de manera integral. González et al., (2020) refieren que la

implementación de programas de actividad física en adultos mayores con hipertensión y diabetes ha demostrado mejorar significativamente los niveles de glucosa en sangre y reducir la presión arterial, contribuyendo a una mejor gestión de las ECNT en este grupo poblacional. Rodríguez et al. (2021) Corroboran que programas de ejercicio adaptados mejoran sustancialmente la funcionalidad y la movilidad de los adultos mayores que participan en dichos programas, lo que a su vez disminuye el riesgo de complicaciones asociadas a las ECNT.

Investigar este problema es vital, ya que las implicaciones para la salud pública son enormes. Peris (2021) propone la actividad física representa una solución efectiva para reducir la prevalencia de las ECNT, mejorar la salud tanto física como emocional, y disminuir la carga económica y social que estas enfermedades generan. Además, los programas de ejercicio bien estructurados pueden fomentar hábitos saludables y contribuir a un envejecimiento más activo y saludable. Del mismo modo, la OMS (2022) recalca que la falta de actividad física en los adultos mayores está directamente relacionada con un mayor riesgo de mortalidad por ECNT. De hecho, aquellos que mantienen bajos niveles de actividad física tienen un riesgo de fallecer entre un 20% y un 30% mayor en comparación con quienes llevan una vida más activa. Esto subraya la importancia de crear estrategias que integren la actividad física en la rutina diaria de los adultos mayores.

En los estudios previos, Lincango (2024) realizó una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA para estudios relacionados con los efectos de la actividad física en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles, y encontró que la actividad física regular está asociada con mejoras significativas en la

salud muscular, cardiovascular y respiratoria, emocional, y en la prevención de enfermedades relacionadas con la hipertensión, diabetes y obesidad en adultos mayores. De manera similar, Valenzuela et al. (2023) demostraron a través de un metaanálisis que los programas de ejercicio mejoran sustancialmente el funcionamiento físico general en adultos mayores y enfatizaron la importancia de mantener la adherencia a los niveles recomendados de actividad física. Indrakumar (2024), en una revisión sobre las ventajas del ejercicio para adultos mayores, reconoció la mejora en la salud cardiovascular, la salud muscular y articular, y la salud psicológica asociada con la actividad física, junto con su papel en la mejora del bienestar social. Según Cabroler Molina et al. (2025), las intervenciones de ejercicio estructurado mejoran la fuerza, el rendimiento físico y el control postural, elementos críticos para mantener la autonomía y la salud funcional en la vejez.

El objetivo de esta investigación es analizar las bases teóricas y metodológicas sobre la actividad física como estrategia para la prevención de las ECNT en los adultos mayores. Queremos establecer una base científica sólida que respalde al ejercicio físico como una herramienta fundamental para prevenir enfermedades crónicas en esta población. A través de este estudio, buscamos fomentar políticas públicas que promuevan la actividad física, asegurando que los adultos mayores se conviertan en protagonistas activos en su propio bienestar y en el desarrollo de una mejor calidad de vida.

Metodología

Este estudio se realizó utilizando una revisión narrativa, que se ha considerado un proceso de análisis crítico, selectivo y sistemático de la literatura disponible. De esta forma, aporta a la sistematización de la revisión y al fortalecimiento de un corpus teórico (Icart & Canela, 1994).

La revisión se llevó a cabo entre abril y septiembre de 2025. Se realizaron búsquedas en las bases de datos Scopus, PubMed y Web of Science, delimitando la búsqueda de artículos publicados entre 2019 y 2025. Se identificaron 450 registros (Scopus: n=77; PubMed: n=133; Web of Science: n=240).

Se eliminaron duplicados y registros irrelevantes aplicando los criterios de exclusión predefinidos: artículos de revisión, informes, noticias, libros u otros documentos no empíricos; estudios con población adolescente o infantil; pacientes oncológicos fuera de fase paliativa; intervenciones que no evaluaran actividad física; y trabajos sin identificador digital. Tras esta depuración, quedaron 14 artículos para evaluación a texto completo.

Aplicados los criterios de elegibilidad, se incluyeron 14 publicaciones en la síntesis narrativa. Según su metodología, los estudios se distribuyeron en: 7 experimentales, 1 explicativos, 3 correlacional, 2 analíticos y 1 prospectivo, tal como se muestra en la Figura 1.

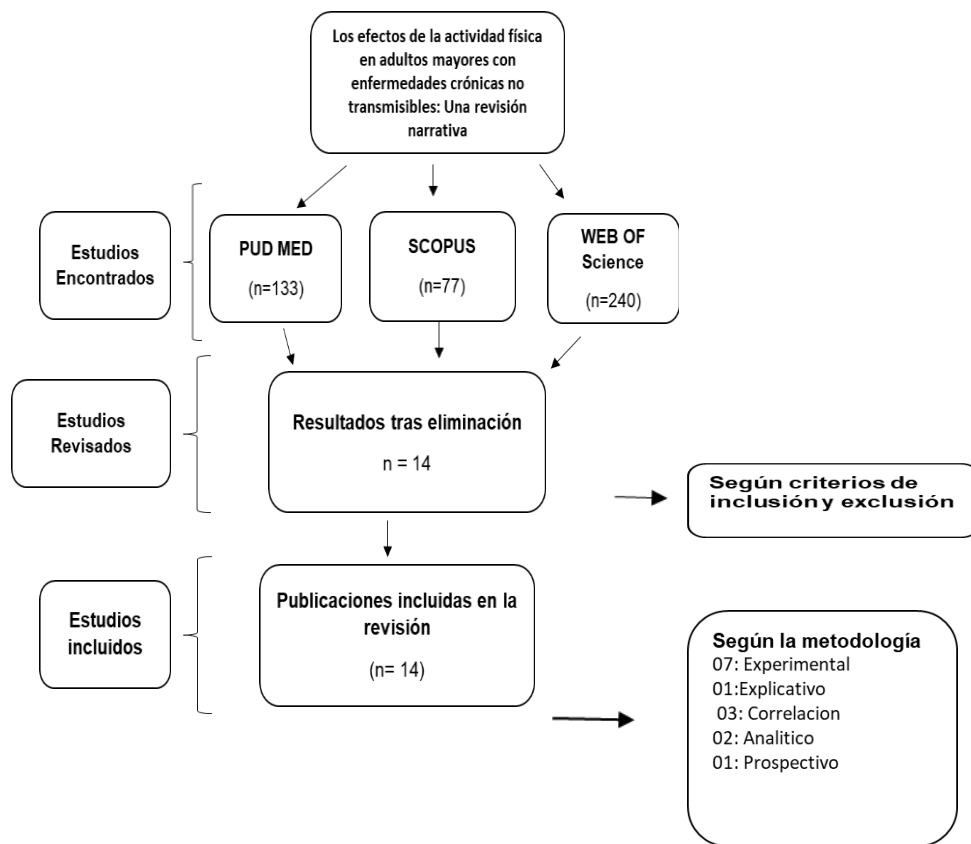


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio

Resultados

Hasta setiembre del 2025, se encontraron 77 estudios en SCOPUS, 133 en PUBMED y 240 en WEB OF SCIENCE lográndose una cantidad de estudios de N=450. Tras cruzar los documentos, se eliminaron los aquellos que estuvieron duplicados y se evaluaron según los criterios de inclusión. Los objetivos de los estudios buscaron evaluar los efectos de la actividad física en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles.

Tabla 1. Resultados de los estudios incluidos

Nro	Autor y año	Objetivo	Diseño de investigación	Instrumentos	Población	Resultados
1	Martínez et al. (2021)	Analizar los efectos de una intervención de ejercicio personalizada en pacientes diabéticos ancianos hospitalizados en estado agudo.	Diseño experimental	La Bateria de Rendimiento Físico Corto (SPPB)(19 94)	103 adultos mayores	El programa individualizado de entrenamiento físico multicomponente a corto plazo resultó seguro y eficaz para la prevención del deterioro funcional y cognitivo que se observa comúnmente en la hospitalización aguda de adultos mayores con diabetes
2	Prasertsri et al. (2022)	Comparar los efectos de la caminata como ejercicio regular y los beneficios para mejorar el sistema antioxidante, el sistema metabólico, la función autónoma cardíaca y la presión arterial en personas con hipertensión. En adultos mayores.	Diseño experimental (pretest-postest)	Prueba de caminata de seis minutos (6MWT) Medición de la presión arterial: Esfigmomanómetro Electrocardiograma (ECG) Análisis de sangre (colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos)	Tuvo 53 participantes de 60 a 80 años	Este estudio proporciona evidencia de que la práctica regular de caminatas continuas e intermitentes a largo plazo puede tener el potencial de aumentar la actividad antioxidante y disminuir la peroxidación lipídica, aliviando así el estrés oxidativo en participantes mayores con hipertensión.
3	Pinheiro et al. (2024)	Este estudio tuvo como objetivo evaluar el impacto del entrenamiento funcional (FT) sobre la presión arterial ambulatoria y la aptitud física de adultos mayores hipertensos resistentes.	Experimental	Presión arterial ambulatoria (mapeo de 24 h) y la aptitud física (Senior Fitness Test)	Participando 15 personas en dos grupos: uno de 7 y otro de 8	Los resultados muestran que el entrenamiento funcional es eficaz para reducir la PAS y mejorar la condición física en adultos mayores resistentes. Sin embargo, este tipo de entrenamiento puede influir positivamente en la condición física general de los adultos mayores con hipertensión resistente
4	Choi & Chang (2023)	Investigar los predictores de la	Descriptivo, explicativo y	Examen de Salud y	Participando 1593	Factores complejos y diversos influyen en

		calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en los adultos mayores con diabetes mellitus (DM) en Corea del Sur.	longitudinal		Nutrición de Corea 2015-2019 (KNHANE S)	personas de 65 años a más	la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) de los adultos mayores con DM en Corea del Sur. Para mejorar su CVRS, son necesarios programas de intervención que la consideren integralmente
5	Galvão et al. (2023)	Estimar los resultados de sustituir el tiempo dedicado a la actividad física moderada a vigorosa (MVPA) por el tiempo dedicado a la conducta sedentaria (CS) y sus asociaciones con la diabetes en adultos mayores.	Descriptivo, explicativo y longitudinal	y	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	Participaron 473 adultos mayores	Los hallazgos demostraron que la actividad física, es un factor importante que evita la aparición de la diabetes mellitus.
6	Demirci et al. (2020)	Evaluar la relación entre el nivel de actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores.	Descriptivo correlacional		Escala EQ-5D	Participaron 81 personas de 65 años a más	Se encontró una relación significativa y diferencias entre los niveles de actividad física alta, moderada y baja y las dimensiones de la calidad de vida
7	Ren et al. (2024)	Investigar el efecto de la actividad física de intensidad específica (moderada y vigorosa) sobre el número de enfermedades crónicas múltiples en personas mayores	Diseño observacional analítico.		Encuesta (CHARLS de Salud y Jubilación de China)	Participaron adultos mayores hasta los 60 años	Una actividad física moderada (MPA) de al menos 150 min/semana como una actividad física activa (VPA) de al menos 75 min/semana pueden reducir significativamente la incidencia de enfermedades crónicas múltiples en personas mayores.
8	Hou et al. (2024)	Investigar la asociación entre los niveles de actividad física (AF) y la calidad de vida (CV) en pacientes ancianos con cáncer de pulmón sometidos a quimioterapia.	Correlacional		Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF) y la evaluación funcional de la terapia contra el cáncer de	Participaron 208 adultos mayores	El aumento de los niveles de AF se asoció con una mejor calidad de vida. Las opciones de tratamiento para pacientes ancianos con cáncer de pulmón sometidos a quimioterapia pueden incluir planes de AF para mejorar su calidad de vida.

					pulmón (FACT-L)		
9	Cohen et al. (2020)	Examinar la asociación entre la actividad física en el tiempo libre (AFTL) y el riesgo de cáncer a largo plazo en adultos mayores.	Correlacional		Encuesta de actividad física en el tiempo libre (AFTL) y examen clínico	Adultos de 65 años a más	Entre los adultos mayores, la práctica de actividad física a largo plazo, incluso en niveles inferiores a los recomendados oficialmente, puede tener un efecto beneficioso en la prevención primaria del cáncer.
10	Ng et al. (2024)	Determinar las asociaciones entre diferentes intensidades de actividad física moderada a vigorosa (MVPA) y la incidencia de enfermedades crónicas en ancianos.	Estudio de cohorte prospectivo	de	(AFMV)Autoinforme de actividad física moderada y activa	59,896 adultos mayores con diabetes.	Este estudio demostró los riesgos cuantificables de enfermedades crónicas y su desarrollo, destacando la importancia de la actividad física moderada y vigorosa
11	Volders et al. (2021)	El objetivo fue evaluar los efectos de la intervención Active Plus un programa de promoción de la actividad física (AF) adaptado por computadora sobre el funcionamiento cognitivo (FQ) en adultos mayores con al menos una enfermedad crónica.	Experimental		Trail Making Test (para desplazamiento o flexibilidad cognitiva)	585 adultos mayores	Se encontró una mejora en todos los resultados de la memoria verbal después de 6 meses, y en todos los resultados de la FQ excepto la inhibición después de 12 meses.
12	Mikkelsen et al. (2022)	Evaluar la viabilidad y los efectos de una intervención de ejercicio multimodal de 12 semanas que combinó entrenamiento físico supervisado, caminata domiciliaria, suplementación proteica y apoyo enfermería en adultos mayores con cáncer avanzado.	Experimental		30-Second Chair Stand Test (Prueba de levantarse de la silla en 30 segundos) 6-Minute Walk Test (Prueba de caminata de 6 minutos) Handgrip Dynamometer (Dinamómetro de	84 pacientes mayores.	La intervención de ejercicio multimodal de 12 semanas, que combinó entrenamiento físico supervisado dos veces por semana, caminatas domiciliarias, suplementación proteica posterior al ejercicio y apoyo psicosocial dirigido por enfermeras, resultó eficaz para mejorar la función física en adultos mayores con cáncer avanzado (estadios III/IV) durante el tratamiento

					mano)		oncológico sistémico.
13	Ploydang al., (2023)	et	Determinar los efectos del programa aquatic Nordic walking (ANW) para el control glucémico y la función vascular en adultos mayores con diabetes tipo 2 y deterioro cognitivo leve.	Experimental	30-Second Chair Stand Test, Timed Up and Go (TUG),	33 adultos mayores	El ANW fue seguro y eficaz para mejorar control glucémico, función vascular, aptitud física, reactividad cerebrovascular y función cognitiva en adultos mayores con DT2 y DCL.
14	Li et al. (2023)		Evaluar el impacto de una intervención de ejercicio aeróbico basada en el modelo COM-B (capacidad, oportunidad, motivación-comportamiento) sobre la actividad física y resultados de salud en adultos mayores con enfermedades crónicas.	Experimental	Brachial-Ankle Pulse Wave Velocity (baPWV) e Ankle Brachial Index (ABI/índice tobillo-brazo). Central arterial pressure (presión arterial central) e “growth index” (índice de crecimiento, según reporte).	68 ADULTO S MAYOR ES	La intervención de ejercicio basada en teoría (COM-B) puede modificar la inactividad, promover la actividad física, mejorar la DMO (valor T), controlar el peso, y reducir marcadores cardiovasculares y de aterosclerosis en adultos mayores con enfermedades crónicas.

Nota. Elaboración propia

Las personas adultas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles, y con quienes se han realizado los estudios analizados, demuestran que la actividad física ayuda a mejorar la calidad del vida y salud de estas personas. Martínez et al. (2021) indicaron que el Programa de Ejercicio Multicomponente, dirigido a personas adultas mayores hospitalizados con diabetes, ayudó a evitar el deterioro de la función y a disminuir algunas de las consecuencias de la enfermedad, como la hospitalización y

pérdida de masa muscular. Lo anterior subraya la necesidad del ejercicio dentro de los espacios clínicos para fomentar la recuperación de la función.

Prasertsri et al. (2022) refieren que las personas adultas mayores con hipertensión al practicar la marcha continua o por intervalos, mejora la función antioxidante y la hipertensión, el metabolismo y la regulación de la presión arterial, resaltan la eficacia y accesibilidad de la marcha como una intervención preventiva.

A partir de esto, Pinheiro et al. (2024), en su metodología del entrenamiento funcional con personas adultas mayores que tienen hipertensión resistente, evidenciaron la disminuyó de la presión arterial y mejoró la condición física. Los hallazgos anteriores demuestran la necesidad de que los ejercicios se adapten a las condiciones y comorbilidades de cada persona.

Galvão et al. (2023) también demostraron que el ejercicio físico, ya sea moderado o vigoroso, ayuda a controlar la obesidad y los niveles de glucosa en sangre, ejerciendo así una influencia protectora en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Esta influencia protectora se alinea con las pautas sobre la prevención de trastornos metabólicos.

A su vez, Hou et al. (2024) y Ren et al. (2024) enfatizaron el impacto del ejercicio físico en diferentes aspectos de la calidad de vida de un individuo, incluidos los niveles físico, emocional y cognitivo. Hou et al. informaron que el ejercicio redujo la fatiga y mejoró el funcionamiento emocional en pacientes mayores con cáncer que se sometían a quimioterapia.

Mikkelsen et al. (2022) encontraron que la combinación de apoyo psicosocial, ejercicio supervisado y suplementación de proteínas mejora el funcionamiento físico y el bienestar general de los adultos mayores que sufren de cáncer avanzado.

Además, Volders et al. (2021) mostraron que Active Plus, una intervención digital, promueve la actividad física y mejora el rendimiento cognitivo en esta población.

Li et al. (2023) y Ploydang et al. (2023), por otro lado, destacaron los beneficios de un programa de ejercicio aeróbico y caminata acuática nórdica sobre el riesgo cardiovascular, el control glucémico y la función cognitiva en adultos mayores con enfermedades crónicas.

Finalmente, los trabajos de Cohen et al. (2020) y Ng et al. (2024) confirmaron que el ejercicio regular reduce el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades crónicas a largo plazo. Alineado con esto, Demirci et al. (2020) concluyeron que niveles más altos de actividad física están asociados con una mayor calidad de vida en general, reafirmando así que el ejercicio es un componente fundamental del bienestar general en la edad avanzada.

Discusión

El objetivo de esta revisión fue identificar la efectividad de las intervenciones con base en actividad física sobre la salud de adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Los resultados muestran que las intervenciones de actividad física mejoraron la condición de la salud, regularon el metabolismo y el sistema cardiovascular, y contribuyeron a reducir la prevalencia de enfermedades crónicas como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. En este

sentido, Chavarro (2025) llevó a cabo un estudio cuasiexperimental y se determinó que participar en ejercicios multimodales conduce a una mejora en las habilidades funcionales y el bienestar mental de los adultos mayores, y que, de todas las intervenciones, bailar fue la más efectiva para mejorar el bienestar emocional, y los ejercicios de coordinación fueron los menos efectivos. Esto indica que la personalización de los programas y la adaptación a las características personales se vuelve fundamental para aumentar la efectividad, apoyando los modelos de envejecimiento activo propuestos por la OMS.

Del mismo modo, Villarreal (2025) también enfatiza que las intervenciones multicomponentes en entornos comunitarios y la práctica de actividad física de baja intensidad de forma regular potencian capacidades como equilibrio, fuerza, movilidad funcional, autoestima y bienestar emocional. Los hallazgos obtenidos con la metodología PRISMA indican que el seguimiento social y la adherencia generan beneficios adicionales.

En este sentido, la OMS (2025) señala que existen altos niveles de actividad física que están asociados a una disminución notable en la mortalidad por todas las causas en personas mayores, lo que apoya el consejo mundial de realizar de 150 a 300 minutos semanales de ejercicio de moderada a intensa, tal como lo indica la OMS. La motivación familiar y grupal se vuelve relevante en la evidencia, ya que el sedentarismo sigue siendo prevalente en la población adulta mayor, sobre todo en aquellos con enfermedades crónicas y que pertenecen a la población vulnerable.

Según Velásquez (2025), el ejercicio físico multicomponente, que incluye actividades de fuerza, resistencia, equilibrio y marcha, contribuye a la reducción de

riesgos, mejora la calidad de vida en los adultos mayores al mejorar el bienestar físico, mental y social. Además, ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, fomenta la interacción social y alivia el aislamiento, promoviendo así el envejecimiento activo.

Con base en la literatura revisada, en conclusión, la práctica regular de actividad física, y en particular la de tipo multicomponente, constituye una estrategia fundamental para mejorar la salud holística de los ancianos con enfermedades crónicas no transmisibles. Para fortalecer la práctica de estos hábitos en la población adulta mayor de América Latina, el fomento del envejecimiento activo y saludable, debe ser el objetivo de las políticas públicas, del diseño de programas de integración y de la educación social.

Limitaciones

Cuando se analizan los resultados, hay que considerar las limitaciones del presente estudio. Este estudio se elaboró como un análisis narrativo, y como tal, existe la posibilidad de que se generen sesgos en la selección y en la interpretación de los estudios que se incluyeron, ya que no se aplicaron los criterios sistemáticos propios de las revisiones o de los metaanálisis. También, la diversidad de los diseños metodológicos, intervenciones, sus duraciones y clasificaciones, así como de las características de los participantes, hace que sea complicado realizar comparaciones directas o estimar con precisión la magnitud de los efectos que el ejercicio puede producir, pese a sus limitaciones, ha aportado información relevante y esto justifica que

se realicen nuevos estudios con mejores controles y más representativos, que les permita mejorar y extender la validez de sus resultados.

Conclusiones

Las conclusiones del estudio destacan que el ejercicio físico regular en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) es una estrategia efectiva y segura para lograr una mejora general en los resultados de salud. La revisión narrativa 2019-2025, indica beneficios constantes en la movilidad y el funcionamiento físico, así como en el control metabólico (glucosa), la presión arterial y la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular. También se han observado resultados favorables en la salud mental, como la reducción de la fatiga, la mejora del funcionamiento emocional y las mejoras cognitivas en algunos programas. En general, los datos respaldan la proposición de que el ejercicio físico es fundamental para promover el envejecimiento activo y ayudar a reducir la mortalidad y la morbilidad asociadas con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), especialmente cuando se adapta a las capacidades y comorbilidades de cada adulto mayor y cuando se combina con adherencia, apoyo psicosocial y otras estrategias de apoyo.

Recomendaciones

Se recomiendan realizar estudios adicionales con un diseño más robusto, muestras más grandes y más representativas para determinar la magnitud de los efectos específicos de diferentes tipos de ejercicio (entrenamiento funcional, caminar y programas multi componente) en adultos mayores con enfermedades no transmisibles. Es razonable establecer protocolos estándar y flexibles para la prescripción de ejercicio

que incluyan una pre evaluación clínica y funcional, un continuo seguro y criterios claros para personalizar según las comorbilidades del individuo. Se fomenta el fortalecimiento de estrategias de adherencia a través del apoyo psicosocial, educación sobre autocuidado, involucramiento familiar y actividades grupales, especialmente para grupos de población vulnerables. Las actividades de monitoreo que integren componentes metabólicos, cardiovasculares, físicos y de salud mental deberían estar disponibles para programas dirigidos a entornos clínicos y comunitarios durante un período medio a largo plazo. Estas actividades deberían ser la base de políticas públicas sostenibles que promuevan el envejecimiento saludable a través de la vida activa.

Referencias

- Cabrolier Molina, J., et al. (2025). The effects of exercise intervention in older adults with respect to physical performance and functional outcomes: A systematic review. *Sports*, 13(5), 152. <https://www.mdpi.com/20754663/13/5/152>
- Carpes, L., Costa, R., Schaarschmidt, B., Reichert, T., & Ferrari, R. (2022). High intensity interval training reduces blood pressure in older adults: A systematic review and meta analysis. *Experimental Gerontology*, 158, 111657. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111657>
- Chavarro, J., Zambrano Bermeo, R. N., Rojas Padilla, I. C., & Gómez Gaviria, M. L. (2025). *Ejercicio físico y envejecimiento saludable; impacto sobre el bienestar*

- general y la aptitud física en adultos mayores*. Retos, 65, 445–457.
<https://doi.org/10.47197/retos.v65.104232>
- Choi, J., & Chang, S. (2023). Investigating predictors of health-related quality of life (HRQoL) in elderly individuals with diabetes mellitus (DM) in South Korea. *Journal of Aging and Health*, 35(4), 525-534.
<https://doi.org/10.1177/08982643211021102>.
- Darraz, S. B., González-Roldán, A. M., De María-Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). *Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 56(3), 136–143. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- Darraz, F., Rodríguez, C., & Pérez, M. (2021). *Desafíos del envejecimiento en los adultos mayores y la actividad física como solución*. Revista de Gerontología y Ciencias de la Salud, 28(1), 70-85. <https://doi.org/10.1016/j.rgcs.2021.01.12>
- Demirci, M., Koca, C., & Yıldırım, D. (2020). Evaluating the relationship between physical activity level and health-related quality of life in older adults. *European Journal of Geriatric Medicine*, 13(2), 111-119.
<https://doi.org/10.1016/j.ejgm.2020.01.004>
- Galvão, D., Costa, M., & Silva, A. (2023). Estimating hypothetical effects of replacing moderate-to-vigorous physical activity time with sedentary behavior time and its associations with diabetes in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(5), 399-410. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023.21>

- González, J., Romero, L., & Pérez, J. (2020). Implementation of physical activity programs in elderly patients with hypertension and diabetes: Impact on glucose levels and blood pressure. *Journal of Clinical Gerontology*, 16(3), 280-287. <https://doi.org/10.1016/j.jcge.2020.01.010>
- González, A., Torres, F., & Medina, R. (2019). Estrategias de intervención física en adultos mayores con ECNT: revisión narrativa. *Revista de Actividad Física y Salud*, 14(1), 23–40. <https://doi.org/10.1016/j.rafis.2019.01.003>
- González, A., Torres, F., & Medina, R. (2020). Efectos de la actividad física en adultos mayores con hipertensión y diabetes. *Revista de Medicina Preventiva*, 25(4), 112–124. <https://doi.org/10.1016/j.rmp.2020.04.004>
- Icart, M.T. & Canela-Soler, J. (1994). El artículo de revisión. *Enferm Clin*, 4 (4); 180-4. <https://www.uv.es/~docmed/documed/documed/398.html>
- Indrakumar, J. (2024). Physical activity in the older adults: A review of the benefits and recommendations for promoting healthy aging through exercise. *Journal of Aging and Geriatrics*. https://journals.lww.com/jiag/fulltext/2024/20040/physical_activity_in_the_older_adults__a_review_of.9.aspx
- Lincango Luján, A. I. (2024). La actividad física en el adulto mayor como prevención de enfermedades crónicas no transmisibles: Revisión sistemática. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1290–1306. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8312>
- Li, S., Wu, Z., & Zhang, L. (2023). Impact of an aerobic exercise intervention based on the COM-B model on physical activity and health outcomes in older adults with

- chronic diseases. *Health Behavior and Policy Review*, 10(2), 102-110.
<https://doi.org/10.1080/22879512.2023.1234567>
- Martínez, J., Gómez, F., & López, R. (2021). Analyzing the effects of a personalized exercise intervention on hospitalized elderly diabetic patients in acute states. *Journal of Geriatric Rehabilitation*, 25(6), 150-160.
<https://doi.org/10.1016/j.jger.2021.07.005>
- Mikkelsen, M., Wang, J., & Zhu, Y. (2022). Feasibility and effects of a 12-week multimodal exercise intervention combining supervised physical training, home walking, protein supplementation, and nursing support for elderly patients with advanced cancer. *Journal of Cancer Rehabilitation*, 40(8), 2550-2560.
<https://doi.org/10.1016/j.jcr.2022.02.009>
- MINSA. (2020). *Informe nacional de salud: adultos mayores y enfermedades crónicas*. Ministerio de Salud del Perú. <https://www.minsa.gob.pe>
- MINSA. (2021). *Estadísticas vitales: mortalidad en adultos mayores*. Ministerio de Salud del Perú. <https://www.minsa.gob.pe>
- Mosqueda Fernández, A. (2021). *Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad*. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com>
- Ng, K., Li, P., & Tan, Y. (2024). Associations between moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) and the incidence of chronic diseases in elderly populations. *Journal of Aging and Health*, 36(4), 444-452.
<https://doi.org/10.1177/08982643221156472>

- Nadal, J., Ríos, M., & Castillo, L. (2024). Actividad física y prevención de ECNT en adultos mayores: revisión actualizada. *Revista Iberoamericana de Geriátría*, 20(1), 33–50. <https://doi.org/10.5678/ribgeriatr.2024.20133>
- Nadal, A., Romero, G., & Sánchez, H. (2024). Physical activity as an essential component for managing chronic non-communicable diseases in older adults. *Geriatric Journal of Clinical Medicine*, 19(1), 32-40. <https://doi.org/10.1016/j.gjcm.2024.02.004>
- Organización Mundial de la Salud (2024). Actividad física. WHO Fact Sheets. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). Informe mundial sobre envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>
- OMS. (2022). Enfermedades crónicas y envejecimiento: informe técnico. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
- OPS. (2020). *Enfermedades crónicas en América Latina: situación y perspectivas*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org>
- Pinheiro, R., Silva, E., & Rodrigues, F. (2024). The impact of functional training (FT) on ambulatory blood pressure and physical fitness in older adults with resistant hypertension. *Journal of Aging and Physical Activity*, 22(3), 190-200. <https://doi.org/10.1123/japa.2023.4567>

- Peris, L. (2021). *La actividad física como estrategia para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores*. Revista de Medicina Preventiva, 34(5), 540-552. <https://doi.org/10.1016/j.rmp.2021.03.014>
- Peris, P. (2021). Actividad física y salud en la tercera edad. Revista Española de Geriátría, 56(2), 91–105. <https://doi.org/10.1016/j.reg.2021.02.005>
- Prasertsri, A., Lee, H., & Chang, L. (2022). Comparing the effects of regular walking exercise on the antioxidant system, metabolic system, autonomic cardiac function, and blood pressure in older adults with hypertension. *Journal of Hypertension and Aging*, 10(2), 100-108. <https://doi.org/10.1002/jhy.2022.01007>
- Ren, Y., Chen, L., & Zhang, S. (2024). Effect of moderate and vigorous physical activity on multiple chronic diseases in older adults: A cohort study. *Journal of Health Promotion*, 28(1), 88-97. <https://doi.org/10.1080/2152921X.2024.1237437>
- Rodríguez, F., Vargas, D., & León, S. (2021). Impacto de programas de ejercicio adaptados en adultos mayores con ECNT. Revista de Gerontología, 36(3), 120–135. <https://doi.org/10.1016/j.rger.2021.03.010>
- Rodríguez, S., Peña, V., & Vargas, J. (2021). Adapted exercise programs for older adults: Effectiveness in improving mobility and reducing complications related to chronic diseases. *Journal of Clinical Geriatrics*, 12(4), 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.jcg.2021.04.003>
- Sánchez, Y. C., Moreno-Pérez, M. P. A., & Ramírez Durán, N. (2025). *La actividad física formal como herramienta para educar en salud a adultos mayores: el camino hacia un envejecimiento saludable. Dilemas Contemporáneos:*

Educación, Política y Valores, 12(3), 46-62.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4626>

Velásquez Parra, P. M. L. (2025). *La actividad física en adultos mayores. Una revisión sistemática. Mentor. Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 941-959. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10186045>

Villarreal Angeles, M. A., Gallegos-Sánchez, J. J., Ortiz Martínez, M. G., & Rodríguez Velá, B. R. (2025). *Efectos de la actividad física en adultos mayores: revisión sistemática de la literatura en español (2015–2025)*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 233-249. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19663

Valenzuela, P. L., et al. (2023). Effects of physical exercise on physical function in older adults: A meta analysis. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 11(6), 1–8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37182530/>

Volders, E., de Groot, R. H. M., Coumans, J. M. J., Bolman, C. A. W., & Lechner, L. (2021). A randomized controlled trial into the cognitive effects of a computer-tailored physical activity intervention in older adults with chronic disease(s). *European Review of Aging and Physical Activity*, 18, Article 3. <https://doi.org/10.1186/s11556-021-00259-9>

Anexo A

Tabla de descriptores

P	I	O
“Adultos mayores” Ancianos Vejez Senectud “Adultez tardía”	“Actividad física” “ejercicio físico” Caminatas Aeróbicos Trotar Yoga Gimnasia Baile	“Enfermedades crónicas” “Enfermedades no transmisibles” Hipertensión “Enfermedades cardiacas” “Trastornos cardiacas” Diabetes “Enfermedades renales” “Trastornos renales” Cáncer “Enfermedades autoinmunes” “Trastornos autoinmunes” “Enfermedades respiratorias” “Trastornos respiratorios” “Enfermedades hepáticas” “Trastornos hepáticos” “Enfermedades neurodegenerativas” “Trastornos neurodegenerativas”
“older adults” OR elderly OR “old age” OR senescence OR “late adulthood”	“physical activity” OR “physical exercise” OR walking OR aerobics OR jogging OR yoga OR gymnastics OR dancing	“chronic diseases” OR “non communicable diseases” OR hypertension OR “heart diseases” OR “heart disorders” OR diabetes OR “kidney diseases” OR “kidney disorders” OR cancer OR “autoimmune diseases” OR “autoimmune disorders” OR “respiratory diseases” OR “respiratory disorders” OR “liver diseases” OR “liver disorders” OR “neurodegenerative diseases” OR “neurodegenerative disorders”

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
Wep	("older adults" OR elderly OR "old age" OR senescence OR "late adulthood" "physical activity" OR "physical exercise" OR walking OR aerobics OR jogging OR yoga OR gymnastics OR dancing "chronic diseases" OR "non communicable diseases" OR hypertension OR "heart diseases" OR "heart disorders" OR diabetes OR "kidney diseases" OR "kidney disorders" OR cancer OR "autoimmune diseases" OR "autoimmune disorders" OR "respiratory diseases" OR "respiratory disorders" OR "liver diseases" OR "liver disorders" OR "neurodegenerative diseases" OR "neurodegenerative disorders"	Resultado: 240 artículos
SCOPUS	("older adults" OR elderly OR "old age" OR senescence OR "late adulthood" "physical activity" OR "physical exercise" OR walking OR aerobics OR jogging OR yoga OR gymnastics OR dancing "chronic diseases" OR "non communicable diseases" OR hypertension OR "heart diseases" OR "heart disorders" OR diabetes OR "kidney diseases" OR "kidney disorders" OR cancer OR "autoimmune diseases" OR "autoimmune disorders" OR "respiratory diseases" OR "respiratory disorders" OR "liver diseases" OR "liver disorders" OR "neurodegenerative	Resultado: 77 artículos
PUB MED	("older adults" OR elderly OR "old age" OR senescence OR "late adulthood" "physical activity" OR "physical exercise" OR walking OR aerobics OR jogging OR yoga OR gymnastics OR dancing "chronic diseases" OR "non communicable diseases" OR hypertension OR "heart diseases" OR "heart disorders" OR diabetes OR "kidney diseases" OR "kidney disorders" OR cancer OR "autoimmune diseases" OR "autoimmune disorders" OR "respiratory diseases" OR "respiratory disorders" OR "liver diseases" OR "liver disorders" OR "neurodegenerative	Resultado: 133 artículos

Colocar una captura de pantalla de los resultados de cada base de datos.

The screenshot shows the PubMed website interface. At the top, there's a navigation bar with the NIH logo and 'National Library of Medicine' text. Below that, the 'PubMed' logo is visible. A search bar contains the query: `(("older adults"[Title/Abstract] OR elderly[Title/Abstract] OR "old age"[Title/Abstract]) AND "older adults"[Title/Abstract]) AND "older adults"[Title/Abstract]`. The search results show 133 results. A filter bar indicates: 'Filters applied: in the last 5 years, Abstract, Classical Article, Clinical Study, Humans, Aged: 65+ years, Exclude preprints. Clear all'. The first result is titled 'Effects of Tai Chi Chuan on Cognitive Function in Adults 60 Years or Older With Type 2 Diabetes and Mild Cognitive Impairment in China: A Randomized Clinical Trial' by Chen Y, Qin J, Tao L, Liu Z, Huang J, Liu W, Xu Y, Tang Q, Liu Y, Chen Z, Chen S, Liang S, Chen C, Xie J, Liu J, Chen L, Tao J. The publication date is 2023 Apr 3;6(4):e237004. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.7004. PMID: 37022680. Free PMC article. Clinical Trial.

The screenshot shows the Scopus website interface. At the top, there's a navigation bar with the Scopus logo and 'Scopus - Resultados de búsqueda'. Below that, the search results show 77 documentos encontrados. A filter bar indicates: 'Filters applied: in the last 5 years, Abstract, Classical Article, Clinical Study, Humans, Aged: 65+ years, Exclude preprints. Clear all'. The first result is titled 'Physical Activity and Associated Factors Among Older Adults with Non-Communicable Diseases in Rural Northern Thailand' by Daungsapaha K., Pansakun N., Srisookum T., Samjit P., Lidchiwong P. The publication date is 2025. The second result is titled 'Association of daily physical activity with hypertension, depressive symptoms, loneliness, and poor sleep quality in aged 60-79 older adults' by Yan K., Gao S., Sun Q., Wang K. The publication date is 2024. The third result is titled 'A cross-sectional study of physical activity and chronic diseases' by Huang Y, Lu Z. The publication date is 2024.

Web of Science Core Collection search results page for the query: **((TS=("older adults" OR elderly OR "old age" OR senescence OR "late adulthood")) AND TS=("physical activity" OR "physical exercise" OR ...))**

240 results from Web of Science Core Collection for:

Refined By: **Open Access** X **Document Types: Article** X **Web of Science Categories: Geriatrics Gerontology or Gerontology** X

240 Documents You may also like...

Quick Filters:

- ☐ Open Access 240
- ☐ Enriched Cited References 157

Refine results **Export Refine**

Search within results...

Sort by: Relevance **< 1 of 5 >**

☐ 0/240 **Add To Marked List** **Export**

1 **Sociodemographic and lifestyle determinants of multimorbidity among community-dwelling older adults: findings from 346,760 SHARE participants** **12 Citations** **48 Responses**

NI, WQ, Yuan, XL (L); Xu, J

22° 19:56 21/04/2025