

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida en adultos
mayores: revisión narrativa**

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

Autores:

Miguel Angel Ordoñez Otiniano

Moisés Jesús Valdivia Valdivia

Asesora:

Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga

Lima, junio 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

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

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN NARRATIVA”** de Miguel Angel Ordoñez Otiniano y Moisés Jesús Valdivia Valdivia tiene un índice de similitud de 12 % 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 10 días del mes de junio del año 2026



Dra. Damaris Susana Zuñiga Quinteros
Asesora

**Efectos de la actividad física en la calidad de vida de los
adultos mayores: una revisión narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Rosa Briceño', is positioned above a horizontal line.

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Dictaminadora

Lima, 10 de junio 2026

Resumen

Antecedente: El envejecimiento poblacional constituye un fenómeno que viene transformando la estructura social y sanitaria de América Latina en las últimas décadas, con un impacto particular en países como Perú, donde la proporción de adultos en la edad mayor continúa en aumento. **Objetivo:** Se realizó una revisión narrativa mediante búsquedas en tres bases de datos bibliográficas: PubMed, Web of Science y Scopus, considerando investigaciones en inglés publicadas en los cinco últimos años. La estrategia de búsqueda empleó descriptores relacionados con la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores. **Método:** Revisión narrativa donde se efectuaron búsquedas de la literatura científica en tres motores de búsqueda como PUBMED, WEB OF SCIENCE y SCOPUS, considerándose investigaciones en inglés, publicadas en los 5 últimos años. Asimismo, en la estrategia de búsqueda, se empleó términos de búsqueda o descriptores para actividad física, así como para calidad de vida de los adultos mayores. **Resultados:** Los estudios analizados evidenciaron una relación positiva entre la actividad física y la calidad de vida en la adultez mayor, identificándose beneficios en dimensiones físicas, mentales y sociales para este grupo etario. Tres de los seis estudios incluidos emplearon instrumentos psicométricos para evaluar la actividad física, entre ellos el Cuestionario Community Healthy Activities Model Program for Seniors (CHAMPS), la Escala de Lawton y Brody, y la Escala de Calificación de Adherencia al Ejercicio. **Conclusiones:** La actividad física constituye un factor decisivo para garantizar un envejecimiento activo, saludable y socialmente integrado.

Palabras claves: *Actividad física, calidad de vida, adultos mayores*

Abstract

Background: Population aging is a phenomenon that has been transforming the social and health structure of Latin America in recent decades, with a particular impact on countries like Peru, where the proportion of older adults continues to rise. **Objective:** To synthesize the scientific evidence on the relationship between physical activity and the quality of life of older adults. **Method:** A narrative review was conducted using three search engines—PubMed, Web of Science, and Scopus—considering research in English published within the last five years. The search strategy employed terms or descriptors related to physical activity and quality of life in older adults. **Results:** Among the studies conducted by external authors, a relationship between physical activity and quality of life in older adults was found, specifying the benefits, its importance, and other aspects it encompasses for this age group.

At least 3 of the 6 studies included in this research used psychometric instruments to assess physical activity or exercise, such as the Community Healthy Activities Model Program for Seniors (CHAMPS) Questionnaire, the Lawton and Brody Scale, and the Exercise Adherence Rating Scale. **Conclusions:** Physical activity was a decisive factor in ensuring active, healthy, and socially integrated aging.

Keywords: Physical activity, quality of life, older adults

Introducción

El envejecimiento poblacional constituye un fenómeno que ha transformado la estructura social y sanitaria de América Latina en las últimas décadas, con un impacto particular en países como Perú, donde la proporción de adultos mayores continúa en aumento. En este sentido, entre los años 2000 y 2025, la población de sesenta años o más se incrementó en más de tres millones de personas, y se proyecta que entre 2025 y 2050 este incremento alcanzará los cuatro millones seiscientos mil (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025). Este proceso ha generado nuevos retos para los sistemas de salud, la seguridad social y las políticas de bienestar, los cuales deben adaptarse a una población que no solo vive más años, sino que exige condiciones dignas para disfrutarlos con autonomía, integración y bienestar. Asimismo, el incremento sostenido de la esperanza de vida, junto con el descenso de la natalidad, ha dado lugar a un escenario en el que el envejecimiento activo se plantea como una estrategia para afrontar los desafíos del siglo XXI (Fajardo et al., 2021). En este marco, resulta necesario promover estilos de vida saludables, prevenir la dependencia y asegurar la participación social de los adultos mayores. La actividad física emerge, así, como un factor determinante, al contribuir a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento de la movilidad funcional.

En Ecuador, un estudio sobre los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores reveló que el ejercicio físico incrementa la percepción de bienestar al fomentar el movimiento, mantener el tono y trofismo muscular, reducir los síndromes geriátricos y favorecer el control de enfermedades no transmisibles (Benavides & Rodríguez, 2025). En la misma línea, la actividad física ha demostrado ser de gran utilidad para fortalecer la calidad de vida, al promover el bienestar mental y social, así como contribuir a la prevención de enfermedades crónicas (Velásquez,

2025). Adicionalmente, en los adultos mayores, su impacto ha sido determinado en gran medida por los niveles de actividad que el individuo realiza de manera habitual (Fuentes, 2023).

De igual manera, en México se han identificado correlaciones significativas entre actividad física y calidad de vida, asociadas con beneficios orientados a fomentar un envejecimiento saludable, con mejoras en fuerza, equilibrio, movilidad, funcionalidad, autoestima y bienestar emocional (Zertuche et al., 2025; Villarreal et al., 2025). Por su parte, en Cuba, la actividad física ha mejorado la percepción de calidad de vida de los adultos mayores al favorecer la movilidad (Benavides & Rodríguez, 2025). En este sentido, la realización de actividad física ha evidenciado cambios significativos en la calidad de vida de este grupo poblacional, observándose especialmente mejoras en los aspectos funcionales, mentales y sociales (Gómez et al., 2017).

Como resultado, a partir de la investigación acerca del envejecimiento activo, persisten vacíos importantes que justifican nuevas indagaciones. Así mismo, si bien se reconoce el shock positivo de la actividad o movimiento físico en la salud de la tercera edad, todavía no hay consenso sobre la frecuencia, intensidad y tipo de actividad más efectiva para optimizar la calidad de vida en diferentes contextos. Algunos estudios resaltan la importancia de actividades recreativas y culturales en zonas rurales, donde estas prácticas fortalecen la integración comunitaria (Analuiza et al., 2020); sin embargo, la mayoría de las investigaciones se concentra en áreas urbanas, dejando sin explorar las necesidades y limitaciones de los adultos mayores en otros entornos. Otro vacío identificado se vincula a las barreras subjetivas: aunque existe conocimiento

sobre los beneficios de la actividad física, muchos adultos mayores no logran mantener prácticas regulares debido al sedentarismo arraigado o a la falta de acompañamiento profesional (Torres et al., 2020). Estas limitaciones evidencian la necesidad de diseñar políticas públicas y programas inclusivos que atiendan tanto la diversidad cultural como las particularidades de cada grupo poblacional.

Entre los aportes del presente estudio, se destaca la relevancia de la actividad física desde el inicio de la adultez mayor. Sin embargo, son escasas las investigaciones que articulen de manera sistemática la actividad física con la calidad de vida y la práctica cotidiana de ejercicio en este grupo etario; además, la mayoría de los estudios disponibles señala que los adultos mayores mantienen niveles reducidos de actividad musculoesquelética. Por ello, se plantea la pertinencia de publicaciones que analicen la efectividad de ambas variables desde un enfoque narrativo, de modo que no se limite la mirada únicamente a las restricciones propias del envejecimiento.

Esta investigación resulta relevante por el aporte teórico que representa para el conocimiento científico, mediante la sistematización de investigaciones a nivel mundial que abordan la actividad física en la adultez mayor. La brecha del conocimiento identificada revela la necesidad de comprender en profundidad las motivaciones, percepciones y obstáculos que determinan la continuidad o el abandono del ejercicio físico, cuya contribución será valiosa para futuras investigaciones interdisciplinarias en salud y gerontología. Asimismo, posee relevancia práctica, dado que la actividad física no solo favorece la salud, sino que también refuerza la autonomía, la autoestima y la integración social, elementos esenciales para alcanzar una vejez plena y digna. Este

trabajo contribuirá con evidencia para fortalecer las intervenciones locales y orientar la toma de decisiones hacia programas más efectivos y sostenibles, con el compromiso de promover una sociedad que valore la experiencia y la participación de los adultos mayores.

Por lo tanto, el propósito del presente artículo fue sintetizar la evidencia científica sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores.

Metodología

Se realizaron búsquedas de literatura científica en abril de 2025 en tres bases de datos bibliográficas: PubMed, Web of Science y Scopus, considerando investigaciones en inglés publicadas en los cinco últimos años. La estrategia de búsqueda empleó descriptores relacionados con la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores (véase Tabla 1); asimismo, se utilizaron operadores booleanos (AND, OR, NOT), lo que permitió ampliar o restringir los resultados de manera controlada (véase Tabla 2). En Web of Science y Scopus se aplicaron ajustadores de campo en el título y el resumen, mientras que en PubMed únicamente en el título. Dicha estrategia fue revisada y validada por expertos en el tema.

Una vez certificada la estrategia de búsqueda, se analizaron los resultados obtenidos. Los registros recuperados de cada base de datos fueron ingresados en el programa Microsoft Excel 2016. Los criterios de inclusión contemplaron artículos de acceso abierto, estudios desarrollados con adultos mayores de 65 años o más, y artículos originales de carácter empírico. Para determinar la pertinencia de cada estudio, se revisó el título, el resumen y, cuando fue necesario, el texto completo.

Se excluyeron estudios centrados en poblaciones distintas a los adultos mayores, investigaciones que no establecieran una relación con la actividad física, y aquellas que no especificaran una metodología clara o carecieran de respaldo académico o institucional.

A continuación, se examinaron minuciosamente los estudios identificados — tanto los incluidos como los excluidos— para confirmar su pertinencia. Con base en este proceso, se elaboró un listado preliminar de artículos y se organizó la información en un formulario de recopilación de datos (véase Figura 1). Finalmente, se confirmaron los estudios seleccionados y se estructuró la tabla de revisión narrativa, que recoge los siguientes campos: autor(es), año de publicación, objetivo, muestra y resultados.

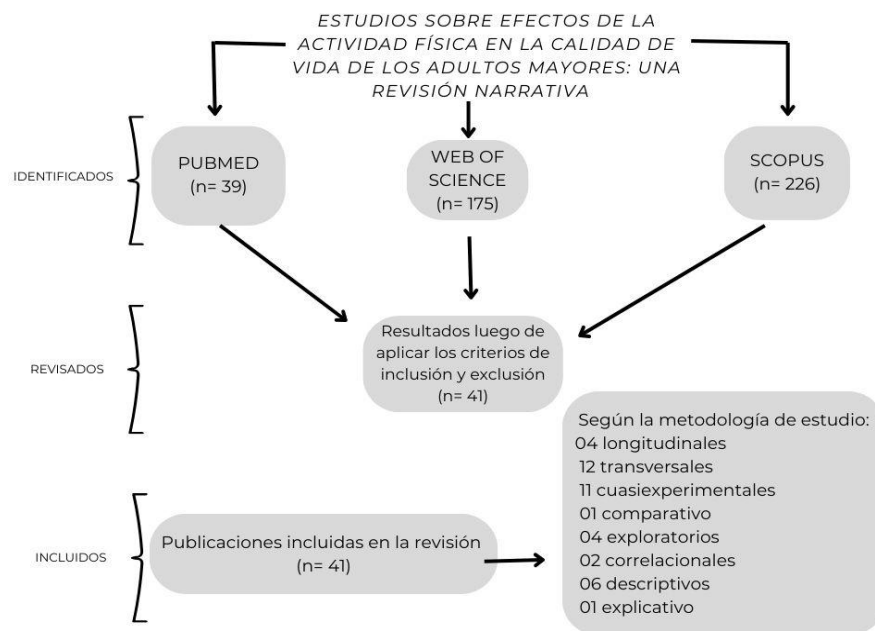


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio

Resultados

La búsqueda bibliográfica realizada hasta agosto de 2025 arrojó un total de 440 registros: 39 en PubMed, 226 en Scopus y 175 en Web of Science. Tras la revisión de los documentos y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se obtuvo una muestra final de seis estudios. De estos, cuatro correspondieron a diseños longitudinales, doce transversales, once cuasiexperimentales, uno comparativo, cuatro exploratorios, dos correlacionales, seis descriptivos y uno explicativo. En cuanto a sus objetivos, los estudios buscaron medir los efectos de programas de ejercicio sobre las capacidades físicas, describir los patrones de actividad física, examinar la relación entre la actividad física y el rendimiento cognitivo, analizar la relación entre la satisfacción con el ejercicio, la autoeficacia física, la adherencia al ejercicio y el envejecimiento exitoso en adultos mayores (véase Tabla 3).

Tabla 3. *Características de los estudios seleccionados sobre los efectos de la actividad física en la calidad de la vida de los adultos mayores*

N°	Autor (año)	Diseño	Objetivo	Instrumento	Población	Resultados
1	Buritacá et al. (2023).	Experimental, Cuasi.	Medir los efectos de un programa de ejercicio sobre las capacidades físicas de los adultos mayores, como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la capacidad aeróbica.	Test Seniors Fitness (SFT).	5550 adultos mayores y luego se seleccionó una muestra de 4830 participantes en un programa de envejecimiento activo.	Se identificó que la aplicación de un programa de ejercicio tuvo efectos sobre las capacidades físicas de los adultos mayores, encontrándose diferencias significativas antes y después de su aplicación en las capacidades físicas de los participantes ($p < 0,05$).
2	Wingood et al. (2021).	Cohorte longitudinal.	Describir los patrones de	Cuestionario community healthy activities model	1352 adultos mayores.	El 4 % de los ancianos no

actividad física entre participantes adultos mayores que viven en la comunidad del estudio Adult Changes in Thought.

program for seniors.

reportaron actividades, siendo lo contrario con el 30 % que presentó algún movimiento. Además, la acción más frecuente fue el de caminar con el 69 % y la menos frecuente, fue la natación con el 3 %.

3	Martínez et al. (2022).	No experimental, longitudinal.	Evaluar la relación entre la actividad física y el rendimiento funcional y físico en adultos mayores no institucionalizados.	Actividad física: Programa modelo de actividades saludables comunitarias para adultos mayores (CHAMPS). Funcionalidad: Índice de Barthel, así como la escala de Lawton y Brody (AIVD). Rendimiento físico: Batería corta de rendimiento físico (SPPB).	589 participantes, luego se terminó incluyendo 300 personas.	Las personas mayores que realizaban AF de intensidad moderada a vigorosa, tenían un menor riesgo de dependencia en las AIVD (OR = 0,17; IC95%: 0,10, 0,80).
4	Krejci et al. (2020).	Correlacional	Analizar la interacción entre el nivel de equilibrio físico, la realización de actividades físicas, los determinantes antropométricos y los índices psicosociales en relación con el género y la edad de las personas mayores de 65 años.	-Anamnesis Médica. -Herramienta de evaluación del equilibrio de Tinetti. -Examen antropológico funcional. -Encuesta de Salud SF-36.	500 personas mayores de 65 años (234 hombres y 266 mujeres).	Las mujeres, en contraste con los hombres mayores, se correlacionaron de manera significativa y positiva en base a la prueba de equilibrio de Tinetti ($p < 0,01$).
5	Cohn - Schwartz, E. y Khalaila, R. (2022).	No experimental, correlacional y transversal.	Examina la relación de la actividad física y el rendimiento cognitivo de la edad adulta.	Encuesta de Salud, Envejecimiento y Jubilación en Europa (SHARE).	855 participantes de cincuenta años a más.	La intensidad de la actividad física, se relacionó directamente con un mejor rendimiento cognitivo ($B = 0,170$, $p = 0,007$).
6	Kim et al. (2024).	No experimental, correlacional y transversal.	Analizar la relación entre la satisfacción y el ejercicio, la autoeficacia física (PSE), la adherencia al ejercicio y el	Escala de calificación de adherencia al ejercicio.	369 adultos mayores, dividido en 234 hombres y 135 mujeres de 65 años a	El PSE ($p < 0,01$), así como la adherencia al ejercicio ($p < 0,05$), mediaron la relación entre la satisfacción con el

envejecimiento
exitoso entre los
adultos mayores
coreanos que
hacen ejercicio
regularmente.

más. ejercicio y el
envejecimiento
exitoso

Tres de los seis estudios incluidos emplearon instrumentos psicométricos para evaluar la actividad o ejercicio físico, como el Cuestionario Community Healthy Activities Model Program For Seniors (CHAMPS), la Escala de Lawton y Brody y la Escala de Calificación de Adherencia al Ejercicio.

Sobre la actividad física, el 4 % de los adultos mayores no reportó ningún tipo de actividad, mientras que el 30 % registró algún nivel de movimiento. La actividad más frecuente fue caminar (69 %) y la menos frecuente, la natación (3 %) (Wingood et al., 2021). En otra investigación, se encontraron diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa de ejercicio en las capacidades físicas de los participantes ($p < 0,05$) (Buritacá et al., 2023).

Asimismo, los adultos mayores que realizaban actividad física de intensidad moderada a vigorosa presentaron un menor riesgo de dependencia en las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) ($OR = 0,17$; IC 95 %: 0,10-0,80) (Martínez et al., 2022). Por su parte, las mujeres mostraron una correlación significativa y positiva con la prueba de equilibrio de Tinetti en comparación con los hombres ($p < 0,01$) (Krejci et al., 2020).

Finalmente, la autoeficacia física percibida (PSE) ($p < 0,01$) y la adherencia al ejercicio ($p < 0,05$), mediaron la relación entre la satisfacción con el ejercicio y el envejecimiento exitoso (Kim et al., 2024); siendo lo contrario con la intensidad de la actividad física que se relacionó directamente con un mejor rendimiento cognitivo ($B = 0,170$, $p = 0,007$) (Cohn – Schwartz & Khalaila, 2022).

Discusión

El estudio buscó sintetizar la evidencia científica sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores; considerando que, en países como el Perú, la población de sesenta años de edad a más ha superado los tres millones (INEI, 2025).

En esta investigación, se identificó que la aplicación de programas de ejercicio genera efectos positivos sobre las capacidades físicas de los adultos mayores, evidenciándose diferencias significativas antes y después de su implementación ($p < 0,05$) (Buritacá et al., 2023). Asimismo, los estudios que emplearon encuestas reportaron que las mujeres, en comparación con los hombres mayores, mostraron correlaciones significativas y positivas en la prueba de equilibrio de Tinetti ($p < 0,01$) (Krejci et al., 2020). Por otro lado, se encontró que la intensidad de la actividad física se asocia con mejoras en el rendimiento cognitivo ($B = 0,170$; $p = 0,007$) (Cohn-Schwartz & Khalaila, 2022).

De igual manera, diversos autores señalan que la actividad física —especialmente la caminata— se relaciona con la satisfacción con el ejercicio y el envejecimiento exitoso. Además, una mayor intensidad en su práctica contribuye a reducir la dependencia en actividades cotidianas, como el uso del teléfono, el transporte o la gestión financiera (Wingood et al., 2021; Kim et al., 2024; Martínez et al., 2022).

Cabe señalar que no se identificaron estudios directamente comparables con los hallazgos de esta revisión debido a la heterogeneidad de los diseños metodológicos (correlacionales, no experimentales, cohortes longitudinales, entre otros). No obstante, la literatura coincide en que la actividad física contribuye al fortalecimiento de la calidad de vida, promoviendo el bienestar mental y social y previniendo enfermedades crónicas

(Velásquez, 2025). En adultos mayores, este efecto depende en gran medida del nivel de actividad física habitual (Fuertes, 2023).

De igual manera, se encontraron correlaciones significativas entre actividad física y calidad de vida, destacándose beneficios relacionados con un envejecimiento saludable, tales como mejoras en fuerza, equilibrio, movilidad, funcionalidad, autoestima y bienestar emocional (Zertuche et al., 2025; Villarreal et al., 2025). Del mismo modo, otros estudios indican que la actividad física mejora la percepción de la calidad de vida al fomentar la movilidad (Benavides & Rodríguez, 2025). Incluso, la práctica regular de ejercicio se asocia con mejoras significativas en dimensiones funcionales, mentales y sociales en adultos mayores (Gómez et al., 2017).

Las principales limitaciones, se encuentran la disponibilidad de estudios a nivel mundial, la dificultad para acceder a muestras representativas de adultos mayores, la falta de continuidad en programas comunitarios y los criterios de búsqueda restringidos en relación con la variable calidad de vida, lo cual limitó la identificación de estudios pertinentes. Asimismo, se reconoce la dificultad para comparar metodologías internacionales y la escasa integración de enfoques cualitativos y cuantitativos.

Conclusiones y recomendaciones

La actividad física constituyó un factor determinante para promover un envejecimiento activo, saludable y socialmente integrado. Asimismo, el fomento de hábitos sostenibles y programas inclusivos contribuye a mejorar la autonomía, la autoestima y la calidad de vida de los adultos mayores, favoreciendo el desarrollo de sociedades más equitativas y saludables.

Se recomienda fortalecer investigaciones interdisciplinarias que integren variables físicas, cognitivas y emocionales. Del mismo modo, resulta necesario promover políticas públicas basadas en evidencia. Finalmente, futuras investigaciones deberían ampliar la cobertura geográfica y temporal, incorporar herramientas tecnológicas y fomentar la participación activa de los adultos mayores en el diseño de programas.

Referencias

- Analuiza, E., Sánchez, C., Campos, N., & 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*, 11(62), 90-105.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Arias Odón, F. (2025). El artículo de revisión narrativa: nivel de evidencia y validez científica. Revisión semisistemática. *Revista e-Ciencias de la Información*, 15(1), 1-24.
<https://doi.org/10.15517/eci.v15i1.59584>
- Benavides, P., & Rodríguez, J. (2025). Beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 54(2), 1-15.
<https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/76170>
- Buriticá-Marin, E., Daza-Arana, J., Jaramillo-Losada, J., Riascos-Zuniga, A., & Ordoñez-Mora, L. (2023). Effects of a Physical Exercise Program on the Physical Capacities of Older Adults: A Quasi-Experimental Study. *Clinical Interventions in Aging*, 2023(18), 273 - 282.
<https://doi.org/10.2147/CIA.S388052>

Cohn-Schwartz, E., & Khalaila, R. (2022). Accelerometer-Assessed Physical Activity and Cognitive Performance among European Adults Aged 50+: The Mediating Effects of Social Contacts and Depressive Symptoms. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(11), 1-14.

<https://doi.org/10.3390/healthcare10112279>

Fajardo, E., Leiton, Z., & Alonso, Z. (2021). Envejecimiento activo y saludable: desafío y oportunidad del siglo XXI. *Revista Salud Uninorte*, 37(2), 243-246.

<https://www.redalyc.org/journal/817/81775200002/html/>

Fuertes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Revista Científica*, 3(1), 55-71.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>

Gómez, A., Arouca, J., Pergola, A., Mansano, T., Parreira, F., & De Vasconcelos, G. (2017). *Ciencia & Saúde Coletiva*, 24(1), 189-202.

<https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.05452017>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (28 de setiembre de 2025). Estado de la población peruana: Una mirada hacia la población adulta mayor.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/8353403/6953760-estado-de-la-poblacion-peruana-2025-una-mirada-hacia-la-poblacion-adulta-mayor.pdf?v=1752261881>

Krejci, M., Hill, M., Bendikova, E., Jandova, D., & Kajzar, J. (2020). Interplay among physical balance ability, physical activities realization, anthropometric parameters and psychosocial indices in relation to gender and age of seniors 65+. *Physical Activity Review*, 8(1), 121-132.

<https://doi.org/10.16926/PAR.2020.08.14>

Kim, H., Woo, S., Seo, J., So, W., & Bae, J. (2024). Satisfaction with the Exercise Program and Successful Aging Among Older Adults Who Exercise Regularly: The Multiple Mediation of Physical Self-Efficacy and Exercise Adherence. *Healthcare*, 12(20), 1-16

<https://doi.org/10.3390/healthcare12202054>

Martínez-Hernández, B., Rosas-Carrasco, O., López-Teros, M., González-Rocha, A., Muñoz-Aguirre, P., Palazuelos-González, R., Ortiz-Rodríguez, A., Luna-López, A., & Denova-Gutiérrez, E. (2022). Association between physical activity and physical and functional performance in non-institutionalized Mexican older adults: a cohort study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 388.

<https://doi.org/10.1186/s12877-022-03083-7>

Torres, Á., Gaibor, J., & Pozo, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista digital de educación física*, 12(63), 22-35.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>

Velásquez, P. (2025). La Actividad Física en Adultos Mayores. Una Revisión Sistemática. *Revista de investigación educativa y deportiva*, 4(11), 941–959.

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9611>

Villarreal, M., & Gallegos, J. (2025). Efectos de la actividad física en adultos mayores: revisión sistemática de la literatura en español (2015–2025). *Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 233-249.

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

Wingood, M., Bonnell, L., LaCroix, A., Rosenberg, D., De Varillas, A., Bellettiere, J., Greenwood-Hickman, M., Wing, D., & Gell, N. (2021). Community-Dwelling Older Adults and Physical Activity Recommendations: Patterns of Aerobic, Strengthening, and Balance Activities. *Journal of aging and physical activity*, 30(4), 653–665.

<https://doi.org/10.1123/japa.2021-0194>

Zertuche, D., Gonzáles, J., Hernández, A., Garza, R., & Álvarez, J. (2025). Revisión sistemática de salud mental, actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1-13.

ANEXOS

Tabla 1

Lista de descriptores por cada componente

Adulto mayor	Actividad física	Calidad de vida
--------------	------------------	-----------------

Adulto mayor	“Actividad física”	Calidad de vida
Geronto	“Condición física”	Capacidad
Senectud	“Estilo de vida”	funcional
Vejez	Recreación	Capacidad
Ancianidad	“Ejercicio físico”	cognitiva
Tercera edad	“Calidad de	Interacción social
Adulto mayor	movimiento”	Estado de salud
Geronto	Deporte	Salud física
	Caminata	Envejecimiento
	Aeróbicos	saludable
	Natación	Aumento de la
	“Actividad física”	masa muscular
	“Condición física”	Autoestima
		Vitalidad
		Productividad
		Longevidad
		positiva
		Nivel de vida
		Condiciones de
		vida

Tabla 2

Operadores booleanos por cada base de datos

PUBMED	WEB OF SCIENCE	SCOPUS
--------	----------------	--------

“Senior adult”	OR	“Senior adult”	OR	“Senior adult”	OR
Geronto	OR	Geronto	OR	Geronto	OR
Senescence	OR	Senescence	OR	Senescence	OR
“Old age”	OR	“Old age”	OR	“Old age”	OR
Seniors	AND	Seniors	AND	Seniors	AND
“Physical activity”	OR	“Physical activity”	OR	“Physical activity”	OR
“Physical condition”	OR	“Physical condition”	OR	“Physical condition”	OR
Lifestyle	OR	Lifestyle	OR	Lifestyle	OR
Recreation	OR	Recreation	OR	Recreation	OR
“Physical exercise”	OR	“Physical exercise”	OR	“Physical exercise”	OR
OR “Quality of movement”	OR	OR “Quality of movement”	OR	OR “Quality of movement”	OR
OR Sport	OR	OR Sport	OR	OR Sport	OR
Hike	OR	Hike	OR	Hike	OR
Aerobics	OR	Aerobics	OR	Aerobics	OR
Swimming	AND	Swimming	AND	Swimming	AND
“Quality of life”	OR	“Quality of life”	OR	“Quality of life”	OR
“Cognitive ability”	OR	“Cognitive ability”	OR	“Cognitive ability”	OR
“Physical health”	OR	“Physical health”	OR	“Physical health”	OR
“Healthy aging”	OR	“Healthy aging”	OR	“Healthy aging”	OR
Vitality	OR	Vitality	OR	Vitality	OR
Productivity	OR	Productivity	OR	Productivity	OR
“Positive longevity”	OR	“Positive longevity”	OR	“Positive longevity”	OR
“Standard of living”	OR	“Standard of living”	OR	“Standard of living”	OR
“Living conditions”	OR	“Living conditions”	OR	“Living conditions”	OR
OR health	OR	OR health	OR	OR health	OR
OR well-being	OR	OR well-being	OR	OR well-being	OR
OR “life satisfaction”	OR	OR “life satisfaction”	OR	OR “life satisfaction”	OR
OR “life functioning”		OR “life functioning”		OR “life functioning”	
