

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Actividad física y depresión en adultos mayores: Una revisión
narrativa**

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

Autoras:

Wilma Caro Huayllahua

Maria Adela Langer Angulo

Asesora:

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, marzo de 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Sara Esther Richard Pérez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Actividad física y depresión en adultos mayores: Una revisión narrativa”** de Wilma Caro Huayllahua y Maria Adela Langer Angulo 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 07 días del mes de marzo del año 2025.



Mg. Sara Esther Richard Pérez
Asesora

**ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES
UNA REVISIÓN NARRATIVA**

TRABAJO DE ACADÉMICO

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



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Dictaminadora

Lima, 07 de marzo del 2025

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo describir el impacto de la actividad física en la depresión en adultos mayores. **Metodología:** Revisión narrativa, cuya búsqueda se realizó en tres bases de datos: Scopus, Web of Science y PubMed. Se utilizaron descriptores en inglés para la población: "older adult", "elder", "senile", "elderly", "old age", "senior", "citizen"; y para la variable de actividad física: "exercises", "relaxation", "physical inactivity", "sedentary life", "lack of physical activity", "sedentary lifestyle" y "sedentary behavior". Para la variable depresión, se emplearon los términos: "depression", "crisis", "decay", "dejection", "melancholy" y "sadness". Estos descriptores se combinaron con los operadores booleanos OR, AND y AND NOT, y se diseñaron estrategias de búsqueda específicas para cada base de datos. **Resultados:** Hasta noviembre de 2024, se identificaron 64 artículos. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 12 artículos para este estudio: 5 ensayos clínicos, 4 estudios correlacionales, 1 explicativo, 1 prospectivo y 1 retrospectivo. Los resultados se organizaron en una tabla con los siguientes encabezados: autor y año, diseño del estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio, y resultados. **Conclusiones:** Existe una relación negativa y significativa entre la práctica de la actividad física y la depresión en adultos mayores: a mayor actividad física, menores son los síntomas depresivos. Además, la depresión se asocia directamente con el sedentarismo, convirtiéndose el comportamiento sedentario en un factor de riesgo para la salud mental del adulto mayor. Debido a la edad avanzada, es importante cuidar la intensidad de los ejercicios, recomendándose actividades como ejercicios de respiración muscular profunda, calistenia, resistencia, ejercicios de doble

tarea, caminatas y deportes. Finalmente, el ejercicio físico no solo reduce los síntomas depresivos, sino que también mejora la capacidad cognitiva y la calidad de vida del adulto mayor.

Palabras claves: Actividad física, depresión, adulto mayor

Abstract

This study aimed to describe the impact of physical activity on depression in older adults. **Methodology:** Narrative review, with the search conducted in three databases: Scopus, Web of Science, and PubMed. Descriptors in English were used for the population: "older adult," "elder," "senile," "elderly," "old age," "senior," "citizen"; and for the physical activity variable: "exercises," "relaxation," "physical inactivity," "sedentary life," "lack of physical activity," "sedentary lifestyle," and "sedentary behavior." For the depression variable, the terms "depression," "crisis," "decay," "dejection," "melancholy," and "sadness" were used. These descriptors were combined using Boolean operators OR, AND, and AND NOT, and search strategies were designed for each database. **Results:** As of November 2024, 64 articles were identified. After applying the inclusion and exclusion criteria, 12 articles were selected for this study: 5 clinical trials, 4 correlational studies, 1 explanatory, 1 prospective, and 1 retrospective. The results were organized in a table with the following headings: author and year, study design, research objective, instruments used, study population or sample, and results. **Conclusions:** There is a significant negative relationship between physical activity and depression in older adults: the more physical activity, the fewer depressive symptoms. Additionally, depression is directly associated with sedentary behavior, making it a risk factor for the mental health of older adults. Due to advanced

age, exercise intensity must be carefully monitored, and activities such as deep muscle breathing exercises, calisthenics, resistance exercises, dual-task resistance exercises, walking, and sports are recommended. Finally, physical exercise not only reduces depressive symptoms but also improves cognitive function and the quality of life in older adults.

Keywords: Physical activity, depression, older adults.

Introducción

En la actualidad y a nivel mundial, las personas viven más tiempo que antes, de manera que la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Esto se refleja en todos los países del mundo con un incremento tanto en la cantidad como en la proporción de personas mayores en la población (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). Se proyectó que para 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, y en 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (hasta 2.100 millones). Además, se pronosticó que el número de personas de 80 años o más se triplicará entre 2020 y 2050, alcanzando los 426 millones. Todos estos cambios significativos en la población requieren adaptaciones en la forma en que se estructuran las sociedades en todos los sectores, como asistencia sanitaria y social, transporte, vivienda y planificación urbana, de tal manera que se oriente a forjar un mundo más adecuado para las personas mayores (OMS, 2019). El envejecimiento plantea desafíos y ofrece oportunidades, y las sociedades que se adaptan a este cambio demográfico e invierten en el envejecimiento saludable permiten que las personas vivan más tiempo y con mejor estado de salud, lo que redundará en beneficios para esas sociedades (OMS, 2013).

El aumento de la esperanza de vida a nivel mundial debe ir de la mano con una mejor calidad de vida; sin embargo, el adulto mayor tiene mayor morbilidad y padece especialmente enfermedades crónicas tanto físicas como mentales, las cuales aumentan progresivamente (Failoc-Rojas y Del Piélagos, 2021). La depresión y la demencia son las enfermedades neuropsiquiátricas de mayor prevalencia en esta población y tienen características especiales debido a que los adultos mayores

enfrentan factores propios como las enfermedades que padecen, el entorno en el que viven, su situación social e incluso algunos factores demográficos como trabajo, estado civil, entre otros (Calderón, 2018). La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la manera en que una persona se siente, actúa y piensa. Es frecuente en las personas mayores y es el trastorno afectivo más común en este grupo etario, aunque su presencia puede pasar desapercibida. El ánimo triste no forma parte del envejecimiento natural, y la depresión excesiva puede estar relacionada con factores psicológicos y sociales, siendo un padecimiento común en la vejez (Alomoto et al., 2018).

Según el plan de acción integral de la OMS (2013) acerca de la salud mental para el período 2013-2020, se evaluaron los efectos de los programas de ejercicio físico en los síntomas depresivos, calidad de vida y autoestima en personas de edad avanzada. Las investigaciones señalan que los trastornos depresivos requieren de un tratamiento combinado para la integración de los principios farmacológicos y psicoterapéuticos; sin embargo, en los últimos años, a estas intervenciones se ha sumado la prescripción de ejercicio físico como un tratamiento importante para la mejora de la forma física, el alivio de los síntomas de la depresión y la sensación de bienestar emocional (Saenz et al., 2021). Se busca el desarrollo de programas integrales, donde la farmacoterapia, técnicas psicológicas, apoyo social y otros aspectos puedan ser potenciados mediante la actividad física especializada, ya que esta ha demostrado tener efectos altamente positivos en el estado de ánimo. Además, se ha demostrado que la actividad física no solo mejora la salud mental de los adultos

mayores, sino que también tiene un impacto positivo en su calidad de vida (Du y Kong, 2024).

La práctica de actividades físicas regulares es un factor que interviene de manera activa y positiva en la promoción de la salud mental y trae mejoras tanto en la salud física como mental del adulto mayor, debido a que la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio, el tiempo de reacción, el movimiento, la agilidad y la coordinación se reducen con la vejez, lo que genera dificultades para realizar tareas cotidianas y hace que los adultos mayores se sientan a menudo inútiles, ansiosos, frustrados, malhumorados, irritados y depresivos (Hernández y Voser, 2019).

Investigaciones señalan que los programas de ejercicio supervisado fueron eficaces contra los síntomas de ansiedad o depresión en las personas mayores y se espera que se considere la adopción del ejercicio entre los pacientes deprimidos (Piva et al., 2023). Asimismo, se menciona que la actividad física contribuye a la reducción de los síntomas negativos de los trastornos depresivos y mejora la funcionalidad para el desempeño de actividades básicas en una vida autónoma (Sáenz et al., 2021). Una revisión sistemática concluye que el ejercicio físico ha demostrado ser un complemento eficaz para prevenir y tratar la depresión, y que los estudios muestran una relación inversa entre la práctica de actividad física y la probabilidad de presentar síntomas depresivos (Vecillas et al., 2023). Un ensayo cuyo objetivo fue validar la eficacia de las sesiones de psicoterapia asistida por ejercicio en el tratamiento de la depresión en pacientes mayores demostró el éxito del programa para la depresión, con una puntuación media de depresión que descendió de 23,15 (depresión grave) a 11,46 (depresión leve) (Zhang et al., 2024).

La actividad física definitivamente mejora los síntomas depresivos en los adultos mayores y cada vez se busca con mayor interés en la investigación psicológica, porque la práctica de la actividad física ayuda a promover la salud mental de los ancianos. Al abordarlo de manera efectiva, se contribuiría al desarrollo saludable y equilibrado de los mismos. Asimismo, al conocer los alcances que nos brinda la literatura, se pueden implementar programas de prevención y ampliar las estrategias en los programas de intervención. Por lo tanto, el objetivo de este artículo es describir, a través de la literatura científica, el impacto de la actividad física en la depresión en adultos mayores.

Metodología

El presente estudio es una revisión narrativa, ya que es un estudio bibliográfico en el cual se recopila, analiza, sintetiza y discute la información publicada sobre un tema, lo cual está relacionado con el propósito de este estudio: revisar el estado de avance en la producción científica sobre la actividad física y la depresión en adultos mayores (Fortich, 2013). La búsqueda en la literatura científica se realizó en tres bases de datos: PubMed, Web of Science (WOS) y Scopus, considerando estudios en inglés o español, publicados en los últimos cinco años.

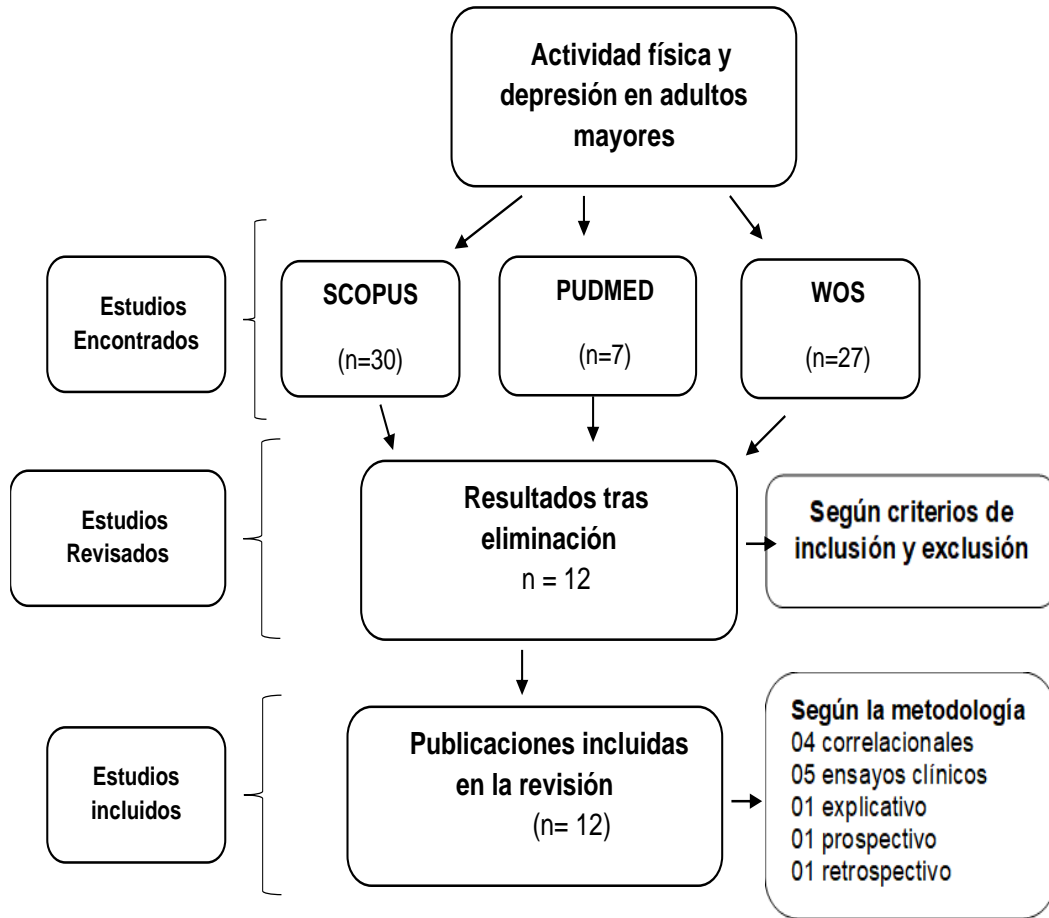
Para la búsqueda se empleó una estrategia avanzada, utilizando el método PICO, que representa cada una de las partes sucesivas con relación a la población (P), intervención (I), comparación (C) y "Outcomes" (O) (resultados) (Da Costa, et al., 2007). En este estudio narrativo, se empleó solo PIO, haciendo uso de los términos y descriptores en inglés para nuestra P: "older adult", elder, senile, elderly, "old age", senior, citizen; para I: "physical activity", exercises, relaxation, "physical inactivity", "sedentary life", "lack of physical activity", "sedentary lifestyle", "sedentary behavior"; y

para O: depression, crisis, decay, dejection, melancholy, sadness, tal como se muestra en el anexo A.

En PubMed se utilizaron ajustadores de campo para la búsqueda en el título y resumen; en Web of Science, en el título, resumen y palabras clave; y en Scopus, en los títulos, resumen y palabras clave. Una vez revisada y aprobada la estrategia de búsqueda, se procedió a buscar la información en las bases de datos. Se usaron los operadores booleanos (OR, AND y NOT) para conectar los descriptores y elaborar la estrategia de búsqueda (Anexo B). Los artículos fueron exportados al programa de Microsoft Excel, y a partir de allí se realizó la revisión, teniendo en cuenta para la elección de los estudios los criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, con un máximo de 5 años de antigüedad, y que contuvieran las variables de estudio como tema principal. Se eliminaron los estudios duplicados, con más de 5 años y aquellos que no contenían las variables de estudio.

Finalmente, hasta noviembre de 2024, se identificaron 64 estudios: 30 en Scopus, 27 en Web of Science y 7 en PubMed. Se realizó la revisión exhaustiva de los artículos de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión, logrando obtener 12 artículos incluidos. El proceso se muestra en el diagrama de flujo (Figura 1).

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



Resultados

Hasta noviembre de 2024, se identificaron 64 artículos, de los cuales, después de la revisión, se incluyeron 12 para este estudio: 5 fueron ensayos clínicos, 4 correlacionales, 1 explicativo, 1 prospectivo y 1 retrospectivo. Los resultados se organizaron en la Tabla 1 con el encabezado: autor y año, diseño de estudio, objetivo de investigación, instrumentos utilizados, población o muestra de estudio y resultados.

Los resultados indican que existe una relación negativa y significativa entre la práctica de la actividad física y la depresión en los ancianos. Los estudios muestran resultados reveladores, en los cuales practicar ejercicios de manera regular reduce los síntomas depresivos, mejora la salud mental y, por ende, mejora la calidad de vida en esta población (Jiaren et al., 2024; Levinsky, 2024; Tekin & Cetisli-Korkmaz, 2022; Hu et al., 2019; Mija et al., 2024; Christodoulou et al., 2023; Luo et al., 2022; Gökşin & Aşiret, 2021; Del Pozo et al., 2020; Eriksson et al., 2020; Liang et al., 2021; Baek et al., 2024).

Asimismo, los resultados evidencian que la depresión tiene una relación positiva y directa con el sedentarismo, de tal manera que un comportamiento sedentario se constituye en un factor de riesgo para la salud mental del adulto mayor (Luo et al., 2022; Del Pozo et al., 2020; Eriksson et al., 2020).

Por otro lado, también se encontró que, debido a la edad avanzada, se debe cuidar la intensidad de los ejercicios, recomendándose ejercicios de respiración profunda, calisténicos, de resistencia, de resistencia de doble tarea, caminatas y deportes (Gökşin & Aşiret, 2021; Liang et al., 2021; Baek et al., 2024).

Además, se encontró que el ejercicio físico no solo es efectivo para reducir los síntomas depresivos y mejorar el estado de ánimo de los ancianos, sino que también ayuda a mejorar la capacidad cognitiva, evitando su deterioro y mejorando su calidad de vida (Hu et al., 2019; Gökşin & Aşiret, 2021).

Tabla 1

Características de los estudios incluidos

Autor y año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población	Resultados
Jiaren et al (2024)	Examinar las asociaciones longitudinales entre la reasignación del tiempo sedentario y la actividad física, y su relación con la incidencia de depresión en adultos mayores.	Prospectivo	Programas de Actividad física ligera (LPA) y actividad física moderada a vigorosa (MVPA), acelerómetro triaxial (GT3X+, ActiGraph), escala de depresión geriátrica.	167 adultos mayores de 65 años	Los enfoques no farmacológicos que mejoran los niveles de actividad física, considerando el umbral de intensidades con efectos protectores sobre los síntomas depresivos y que reducen el tiempo de sedentarismo, pueden ser beneficiosos para mejorar la salud mental en los adultos mayores.
Levinsk y (2024)	Investigar la relación entre la depresión y la actividad física en relación con la adversidad acumulada a lo largo de la vida (LCA), durante un período de 8 años en el envejecimiento.	Retrospectivo	Encuesta sobre envejecimiento y jubilación en Europa (SHARE).	21.996 adultos mayores	La actividad física redujo significativamente el riesgo de depresión en dos momentos del estudio, mientras que la depresión disminuyó significativamente la actividad física futura a lo largo de todo el período examinado. Además, un nivel más alto de LCA se asoció con niveles iniciales más bajos de actividad física y niveles más altos de depresión.
Tekin & Cetisli-Korkmaz (2022)	Analizar los efectos de un programa de ejercicios calisténicos en el hogar, a través de telerehabilitación, sobre el rendimiento físico, la depresión y el riesgo de caídas en adultos mayores.	Ensayo	Escala de depresión geriátrica (GDS), la Escala de eficacia de caídas modificada (MFES) y la Batería corta de rendimiento físico (SPPB).	255 ancianos 132 grupo experimental y 123 control	Los ejercicios calisténicos realizados a través de telerehabilitación mejoraron significativamente el rendimiento físico, el miedo a las caídas y la depresión en los adultos mayores.
Hu et al (2019)	Examinar los efectos de la actividad física sobre la interacción entre la depresión y la función cognitiva en la vejez.	Ensayo	Prueba de Fluidez Animal [AFT] y Prueba de Sustitución de Símbolos Digitales [DSST], Encuesta de salud y nutrición.	2604 adultos ≥ 60 años	La actividad física moderada a intensa modifica la relación entre depresión y cognición, preservando la función cognitiva. Realizar suficiente actividad física (150 min/semana) en el tiempo libre, a una intensidad moderada a intensa, protege a las personas con síntomas depresivos contra el deterioro cognitivo.

Mija et al (2024)	Identificar la correlación entre la sintomatología depresiva y el Equivalente Metabólico de Tarea (MET) en la actividad física de adultos mayores.	Correlacional	Escala de Depresión Geriátrica (GDS-15), Equivalente Metabólico de Tarea (MET) y Cuestionario de Actividad Física - Forma Corta (IPAQ-S).	158 adultos mayores	Los resultados mostraron que los individuos con síntomas depresivos moderados a severos presentan un menor nivel de síntomas depresivos en relación con el grado de actividad física realizada durante la última semana.
Christodoulou et al (2023)	Investigar las asociaciones entre la depresión, la calidad de vida relacionada con la salud, los niveles de actividad física y la calidad del sueño en adultos mayores.	Correlacional	Escala de depresión geriátrica (GDS), calidad de vida (HRQOL), Cuestionario de actividad física (IPAQ), Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI).	3405 ancianos mayores de 65 años	La depresión se asoció con una peor calidad de vida relacionada con la salud, una actividad física insuficiente y una calidad de sueño deficiente en una población de adultos mayores.
Luo et al (2022)	Determinar la incidencia de la depresión y la relación entre el comportamiento sedentario y la duración del sueño en adultos mayores.	Ensayo multicéntrico	Cuestionario de salud autoinformado en línea.	49.317 adultos mayores	El comportamiento sedentario y la corta duración del sueño en los adultos mayores chinos están asociados con síntomas depresivos.
Gökşin & Aşiret (2021)	Evaluar el efecto de los ejercicios de relajación muscular progresiva (PMR) sobre el nivel de depresión en mujeres mayores.	Ensayo	Mini-Mental, Escala de Depresión Geriátrica-15, Escala de Evaluación de la Dificultad de Adaptación para los Ancianos.	49 mujeres ancianas	Se encontró que los ejercicios de relajación muscular progresiva (PMR) reducen el nivel de depresión en las mujeres mayores y mejoran su adaptación a la vejez.
Del pozo et al (2020)	Investigar la asociación entre el comportamiento sedentario y los síntomas depresivos en adultos mayores.	Correlacional	PHQ-9 y estilo de vida (autoinformado).	3233 adultos mayores	Existe una asociación negativa entre el comportamiento sedentario y los síntomas de depresión. Esta asociación está principalmente impulsada por la reducción en la actividad física moderada a intensa y en la duración del sueño.
Eriksson et (2020)	Examinar cómo el tiempo total de sedentarismo y la duración de los episodios sedentarios se asocian con el riesgo de depresión en adultos de 70 años.	Correlacional	ActiGraph GT3X, Escala de Depresión Geriátrica.	3633 ancianos	Se verificó la relación entre el comportamiento sedentario y la depresión, aportando nueva información sobre los riesgos asociados con una mayor duración de los episodios de sedentarismo.
Liang et al (2021)	Examinar la asociación entre la cantidad y los patrones de actividad física (AF) y la depresión en adultos mayores.	Explicativa	Escala de actividad física para ancianos (PASE), Escala de depresión geriátrica (GDS).	2525 adultos mayores	La cantidad y los patrones de actividad física están asociados con los síntomas depresivos en los adultos mayores. Las intervenciones a nivel poblacional deberían fomentar el aumento de la actividad física para reducir el riesgo de depresión. Se recomiendan especialmente los deportes y las caminatas.

Baek et al (2024)	Comparar los efectos de un programa de ejercicios de resistencia de doble tarea y de ejercicios de resistencia sobre la cognición, el estado de ánimo, la depresión, la función física y las actividades de la vida diaria (AVD) en adultos mayores.	Ensayo	Programa de ejercicios, Mini-Mental State Examination (MMSE), Perfil de Estados de Ánimo (POMS), Escala de Depresión Geriátrica (GDS) y Prueba de Aptitud Física para Personas Mayores (SFT).	44 adultos mayores (22 en grupo experimental y 22 en control)	Tanto el ejercicio de resistencia de doble tarea como el ejercicio de resistencia mejoran el estado de ánimo, la depresión, la aptitud funcional y las actividades de la vida diaria tras la intervención.
-------------------	--	--------	---	---	--

Discusión

Para el presente estudio, se planteó el objetivo de describir la acción de la actividad física en la depresión en adultos mayores. Los resultados muestran que existe una relación negativa y significativa entre la práctica de la actividad física y la depresión en los ancianos, ya que practicar ejercicios de manera regular reduce los síntomas depresivos, mejora la salud mental y la calidad de vida en los ancianos. Estos resultados concuerdan con un estudio realizado por Morres et al. (2019), donde demostraron que el ejercicio aeróbico, caracterizado por una actividad física continua, como correr o nadar a una intensidad moderada, manteniendo la frecuencia cardíaca entre el 64% y el 76% de su máximo durante un período relativamente prolongado, resulta ser una intervención eficaz para tratar los trastornos depresivos en los adultos mayores. Pawelec et al. (2014) agregan que la práctica de ejercicios físicos actúa como modulador del sistema inmune, de manera que durante y después del ejercicio físico se liberan citocinas pro y antiinflamatorias, las cuales aumentan la circulación de linfocitos. Dotson et al. (2021) argumentan que el ejercicio físico es ideal para el tratamiento de la depresión porque mejora el funcionamiento cognitivo en el envejecimiento normal y en otras poblaciones de pacientes, ya que actúa sobre los mecanismos neurobiológicos

que subyacen al estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo. Failoc-Rojas y Del Piélago (2021) agregan que un anciano con dependencia física, mala calidad de vida, falta de actividad física y enfermedades crónicas conlleva un estado de estrés previo, lo que puede llevarle a desarrollar depresión. Guerrero et al. (2020) afirman que la actividad física puede trabajarse junto con el tratamiento antidepresivo al rescatar la señalización de las neurotrofinas en pacientes con depresión, promoviendo la salud neuronal y la recuperación de la función en los circuitos relacionados con la depresión, mejorando finalmente la respuesta.

Por otro lado, los resultados evidencian que la depresión tiene una relación positiva y directa con el sedentarismo, de tal manera que un comportamiento sedentario se constituye en un factor de riesgo para la salud mental del adulto mayor. Jiang et al. (2024), en su estudio, indican que el comportamiento sedentario total puede aumentar el riesgo de depresión en los adultos mayores, mientras que el comportamiento sedentario mentalmente activo se asocia con un menor riesgo de depresión. Luo et al. (2022) agregan que el comportamiento sedentario asociado a la duración breve del sueño en los adultos mayores está relacionado con síntomas depresivos. Abarza y Zúñiga (2021) indican que los adultos mayores sedentarios presentan más depresión en comparación con un grupo de adultos mayores que realizan actividad física, de manera que, a menor sedentarismo, menores son los niveles de depresión. Hernández y Voser (2019) mostraron en su estudio que existen diferencias estadísticas significativas entre las medias de depresión de personas mayores que practican ejercicio físico y personas sedentarias, donde los niveles de depresión fueron más altos en las personas sedentarias.

También se encontró que, debido a la edad avanzada, se debe cuidar la intensidad de los ejercicios y se recomienda realizar ejercicios de respiración profunda, ejercicios calisténicos, de resistencia, de resistencia de doble tarea, caminatas y deportes. Ante este resultado, Dong et al. (2024) señalan que los ejercicios mente-cuerpo, que son cualquier tipo de movimiento que combine la concentración mental y la respiración controlada para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, tienen efectos positivos en la mejora de la ansiedad y la depresión en adultos mayores, siendo el Tai Chi un enfoque eficaz para mejorar la ansiedad y la depresión. Sin embargo, proponen que son los adultos mayores quienes deben elegir modalidades de ejercicio que se adapten a sus intereses para mejorar la adherencia. Miller et al. (2020) comentan que en su estudio encontraron que el ejercicio mente-cuerpo mostró la mayor mejora en los síntomas depresivos, seguido del ejercicio aeróbico y el ejercicio de resistencia. Alowaydhah et al. (2024) aseguran que las formas de ejercicio multicomponente, aeróbicas y de Tai Chi tienen más probabilidades de generar beneficios en adultos mayores con depresión; sin embargo, el tipo de beneficio está determinado por el tipo de ejercicio y debe considerarse al recomendarlo.

También se encontró que el ejercicio físico no solo es efectivo para reducir los síntomas depresivos y mejorar el estado de ánimo de los ancianos, sino que de igual manera mejora la capacidad cognitiva, evitando su deterioro y mejorando su calidad de vida. Ante esto, Du y Kong (2024) indican que la actividad física regular, incluido el entrenamiento aeróbico y de resistencia, mejora notablemente los síntomas depresivos y la calidad de vida general en esta población. Hu et al. (2022) mencionan que la actividad física es un factor conductual de bajo costo y fácil regulación, que tiene un

efecto moderador tanto en los efectos adversos de los trastornos del sueño en la calidad de vida relacionada con la salud como en los efectos mediadores de la depresión. De manera que, aunque los trastornos del sueño se relacionan con la depresión y tienen un efecto negativo en la calidad de vida, los ancianos que experimentaron altos niveles de actividad física se vieron menos afectados. Kadariya et al. (2019) agregan que se ha comprobado que la actividad física protege contra la depresión y mejora la calidad del sueño en adultos mayores.

Las limitaciones que presentó este estudio básicamente están referidas a la búsqueda, debido a la poca experiencia en el manejo de las bases de datos y la elaboración de la estrategia de búsqueda. Sin embargo, se logró superar estos obstáculos y cumplir con la meta.

Conclusiones

Existe una relación negativa y significativa entre la práctica de la actividad física y la depresión en los ancianos, ya que realizar ejercicios de manera regular reduce los síntomas depresivos, mejora la salud mental, la capacidad cognitiva y la calidad de vida en esta población. Además, se ha evidenciado que la depresión se relaciona directamente con el sedentarismo, siendo un comportamiento sedentario un factor de riesgo para la salud mental del adulto mayor. Asimismo, debido a la edad avanzada, es necesario cuidar la intensidad de los ejercicios, recomendándose ejercicios de respiración muscular profunda, ejercicios calisténicos, de resistencia, de resistencia de doble tarea, caminatas y deportes.

Referencias

- Abarza, L., & Zúñiga, R. (2021). Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9719-9733. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017
- Alomoto, M., Calero, S., & Vaca, M. (2018). *Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005&lng=es&tlng=es.
- Alowaydhah, S., Weerasekara, I., Walmsley, S., y Márquez, J. (2024). Los efectos de diversos tipos de ejercicio físico sobre los resultados de salud en adultos mayores con depresión: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados. *Wiley Depresión y ansiedad Volume 2024*, ID de artículo 9363464, 19 páginas <https://doi.org/10.1155/2024/9363464>
- Baek, J., Hyeon, S., Kim, M., Cho, H., & Hahm, S. (2024). *Effects of dual-task resistance exercise on cognition, mood, depression, functional fitness, and activities of daily living in older adults with cognitive impairment: a single-blinded, randomized controlled trial*. *BMC geriatrics*, 24(1), 369. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04942-1>
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29(3), 182-191. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>
- Christodoulou, E., Pavlidou, E., Mantzorou, M., Koutelidakis, A., Vadikolias, K., Psara, E., Vorvolakos, T., Antasouras, G., Serdari, A., Vasios, G., & Giaginis, C. (2023).

Depression is associated with worse health-related quality of life, lower physical activity levels, and inadequate sleep quality in a Greek elderly population. *Psychology, health & medicine*, 28(9), 2486–2500. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2221446>

Del Pozo, B., Alfonso-Rosa, R., McGregor, D., Chastin, S., Palarea-Albaladejo, J., & Del Pozo, J. (2020). Sedentary behaviour is associated with depression symptoms: Compositional data analysis from a representative sample of 3233 US adults and older adults assessed with accelerometers. *Journal of affective disorders*, 265, 59–62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.023>

Dong, Y., Zhang, X., Zhao, R., Cao, L., Kuang, X., & Yao, J. (2024). The effects of mind-body exercise on anxiety and depression in older adults: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1305295. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1305295>

Dotson, V., Gradone, A., Bogoian, H., Minto, L., Taiwo, Z., & Salling, Z. (2021). Be Fit, Be Sharp, Be Well: The Case for Exercise as a Treatment for Cognitive Impairment in Late-life Depression. *Journal of the International Neuropsychological Society : JINS*, 27(8), 776–789. <https://doi.org/10.1017/S1355617721000710>

Du, X., Kong, J. (2024). Impacto del ejercicio en la depresión en adultos mayores: posibles beneficios, riesgos y estrategias de aplicación adecuadas. *Revista internacional de promoción de la salud mental*, 26 (5), 345-350. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.049764>

Eriksson, M., Nääs, S., Berginström, N., Nordström, P., Hansson, P., & Nordström, A. (2020). Sedentary behavior as a potential risk factor for depression among 70-

year-olds. *Journal of affective disorders*, 263, 605–608.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.035>

Failoc-Rojas, V. & Del Piélago, A. (2021). Factores relacionados con depresión en adultos mayores atendidos en atención primaria de salud en Chiclayo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(4), 285-289.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.002>

Gökşin, İ., & Aşiret, G. D. (2021). The effect of progressive muscle relaxation on the adaptation of elderly women to depression and old age: a randomised clinical trial. *Psychogeriatrics : the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 21(3), 333–341. <https://doi.org/10.1111/psyg.12673>

Guerrera, C., Furneri, G., Grasso, M., Caruso, G., Castellano, S., Drago, F., Di Nuovo, S., & Caraci, F. (2020). Antidepressant Drugs and Physical Activity: A Possible Synergism in the Treatment of Major Depression? *Frontiers in psychology*, 11, 857. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00857>

Hernandez, J., & Voser, R. (2019). *Exercício físico regular e depressão em idosos*. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(3), 718-734.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000300010&lng=pt&tlng=

Hu, L., Smith, L., Imm, K. R., Jackson, S. E., & Yang, L. (2019). Physical activity modifies the association between depression and cognitive function in older adults. *Journal of affective disorders*, 246, 800–805.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.008>

- Hu, W., Chu, J., Chen, X., Liu, S., Sun, N., Han, Q., Li, T., Feng, Z., He, Q., & Shen, Y. (2022). The role of depression and physical activity in the association of between sleep quality, and duration with and health-related quality of life among the elderly: a UK Biobank cross-sectional study. *BMC geriatrics*, 22(1), 338. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03047-x>
- Jiang, Y., Zhang, M., & Cui, J. (2024). The relationship between sedentary behavior and depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 362, 723–730. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.097>
- Jiaren, C., Ting-Fu, L., Chien-Yu, L., Li-Jung, L., Jong-Hwan, P., Yung, L. (2024). *Isotemporal substitution analysis of the impact of sedentary behavior and physical activity on depression in Taiwanese older adults: A prospective study*, *Mental Health and Physical Activity*, Volume 27, 2024, <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100620>
- Kadariya, S., Gautam, R., & Aro, A. R. (2019). Physical Activity, Mental Health, and Wellbeing among Older Adults in South and Southeast Asia: A Scoping Review. *BioMed research international*, 2019, 6752182. <https://doi.org/10.1155/2019/6752182>
- Levinsky, M. (2024). The longitudinal reciprocal association between depression and physical activity in old age: The role of lifetime cumulative adversity, *Mental Health and Physical Activity*, Volume 26, 2024, <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100591>
- Liang, Y., Li, X., Yang, T., Li, M., Ruan, Y., Yang, Y., Huang, Y., Jiang, Y., & Wang, Y. (2021). Patterns of physical activity and their relationship with depression among

- community-dwelling older adults in Shanghai, China: a latent class approach. *BMC geriatrics*, 21(1), 587. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02537-8>
- Luo, Y., Li, Y., Xie, J., Duan, Y., Gan, G., Zhou, Y., Luo, X., Wang, J., Chen, Z., Zhang, Q., & Cheng, A. S. K. (2022). Symptoms of depression are related to sedentary behavior and sleep duration in elderly individuals: A cross-sectional study of 49,317 older Chinese adults. *Journal of affective disorders*, 308, 407–412. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.102>
- Mija, L., López, L., Del Carpio, A., & Gutiérrez, C. (2024). *Correlación entre la actividad física y la sintomatología depresiva en centros integrales del adulto mayor de Lima, Perú [Correlation between physical activity and the symptoms of depression in senior centers in Lima, Perú]*. *Revista española de geriatría y gerontología*, 59(4), 101489. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101489>
- Miller, K., Gonçalves-Bradley, D., Areerob, P., Hennessy, D., Mesagno, C., & Grace, F. (2020). *Comparative effectiveness of three exercise types to treat clinical depression in older adults: A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials*. *Ageing research reviews*, 58, 100999. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.100999>
- Morres I., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., Comoutos, N., Arpin-Cribbie, C., Krommidas, C. (2019). Ejercicio aeróbico para pacientes adultos con trastorno depresivo mayor en servicios de salud mental: una revisión sistemática y metaanálisis. *Depress Anxiety*. 2019; 36 :39–53 <https://doi.org/10.1002/da.22842>
- Organización Mundial de la Salud (2024). Salud y envejecimiento. 1º de octubre 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). Envejecimiento.
https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab_2

Organización Mundial de la Salud. 66.^a Asamblea Mundial de la Salud. Proyecto de plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020. Informe de la Secretaría. No. A66/10 Rev. 1.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/150914/A66_10Rev1-sp.pdf

Pawelec, G., Goldeck, D., & Derhovanessian, E. (2014). Inflammation, ageing and chronic disease. *Current opinion in immunology*, 29, 23–28.
<https://doi.org/10.1016/j.coi.2014.03.007>

Piva, T., Masotti, S., Raisi, A., Zerbini, V., Grazzi, G., Mazzoni, G., Belvederi Murri, M., & Mandini, S. (2023). Exercise program for the management of anxiety and depression in adults and elderly subjects: Is it applicable to patients with post-covid-19 condition? A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 325, 273–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.155>

Sáenz, R., Gabari, M., García, J., Ferraz, M., Rosa, R. & Al-Rahamneh. (2021). *Efectos del Programa "Ejercicio Dirigido-Paseos Saludables en Entornos Curativos Exteriores" en ancianos hospitalizados por trastornos depresivos*. *Gerokomos*, 32(2), 84-89. <https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000200004>

Tekin, F., & Cetisli-Korkmaz, N. (2022). Effectiveness of a Telerehabilitative Home Exercise Program on Elder Adults' Physical Performance, Depression and Fear of Falling. *Perceptual and motor skills*, 129(3), 714–730.
<https://doi.org/10.1177/00315125221087026>

- Vecillas, P., García, J., Moliner, M., Peña, A., Álvarez, A., Martín, C. (2023). Revisión sistemática sobre la depresión y el ejercicio físico en los ancianos. *Revista Sanitaria de Investigación*, ISSN-e 2660-7085, Vol. 4, Nº. 4, 2023. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8930885>
- Zhang, G., Guo, D. y Zhang, Y. (2024). El uso de la psicoterapia asistida por ejercicios en China para tratar la depresión entre personas mayores solitarias. *Curr Psychol* 43, 26052–26063. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06290-0>
- Zhang, Y., & Jiang, X. (2023). *The effects of physical activity and exercise therapy on frail elderly depression: A narrative review*. *Medicine*, 102(34), e34908. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034908>

Anexo A

Cuadro de descriptores

P	I	O
“older adult”	“physical activity”	depression
elder	exercises	crisis
senile	relaxation	decay
elderly	“physical inactivity”	dejection
"old age"	“sedentary life”	melancholy
senior	“lack of physical activity”	sadness
citizen	“sedentary lifestyle”	
	“sedentary behavior”	

Anexo B

Estrategia de búsqueda

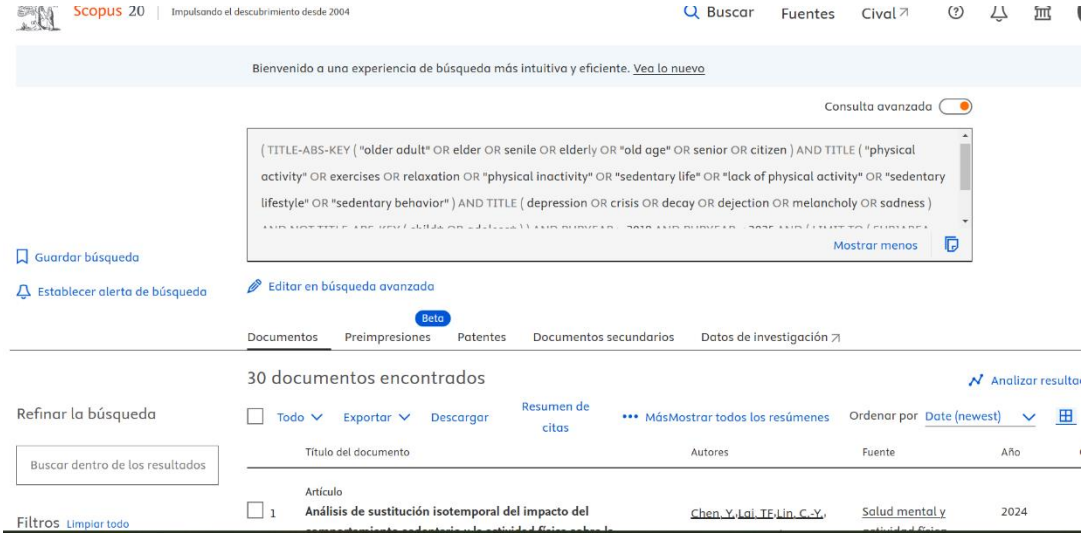
Bases de datos	Estrategia de búsqueda	N° de artículos
Scopus	(TITLE-ABS-KEY ("older adult" OR elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen) AND TITLE ("physical activity" OR exercises OR relaxation OR "physical inactivity" OR "sedentary life" OR "lack of physical activity" OR "sedentary lifestyle" OR "sedentary behavior") AND TITLE (depression OR crisis OR decay OR dejection OR melancholy OR sadness) AND NOT TITLE-ABS-KEY (child* OR adolesc*)) AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2025 AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC"))	30
Web of sciences	((TI=(“older adult” OR elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen)) AND TI=(“physical activity” OR exercises OR relaxation OR “physical inactivity” OR “sedentary life” OR “lack of physical activity” OR “sedentary lifestyle” OR “sedentary behavior”)) AND TI=(depression OR crisis OR decay OR dejection OR melancholy OR	27

sadness)

Pudmed ("older adult"[Title] OR elder[Title] OR senile[Title] OR elderly[Title] OR "old age"[Title] OR senior[Title] OR citizen[Title]) AND ("physical activity"[Title] OR exercises[Title] OR relaxation[Title] OR "physical inactivity"[Title] OR "sedentary life"[Title] OR "lack of physical activity"[Title] OR "sedentary lifestyle"[Title] OR "sedentary behavior"[Title])) AND (depression[Title] OR crisis[Title] OR decay[Title] OR dejection[Title] OR melancholy[Title] OR sadness[Title])

Anexo C

Captura de pantalla de las bases



Scopus 20 | Impulsando el descubrimiento desde 2004

Buscar Fuentes Cival

Bienvenido a una experiencia de búsqueda más intuitiva y eficiente. [Vea lo nuevo](#)

Consulta avanzada

```
(TITLE-ABS-KEY ( "older adult" OR elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen ) AND TITLE ( "physical activity" OR exercises OR relaxation OR "physical inactivity" OR "sedentary life" OR "lack of physical activity" OR "sedentary lifestyle" OR "sedentary behavior" ) AND TITLE ( depression OR crisis OR decay OR dejection OR melancholy OR sadness ) AND NOT TITLE-ABS-KEY ( "older adult" OR elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen ) ) AND PUBYEAR > 2020 AND PUBYEAR < 2024 AND ( LIMITS ( 0 ) )
```

Mostrar menos

Guardar búsqueda

Establecer alerta de búsqueda

Editar en búsqueda avanzada

Documentos Preimpresiones Patentes Documentos secundarios Datos de investigación

30 documentos encontrados

Refinar la búsqueda

Buscar dentro de los resultados

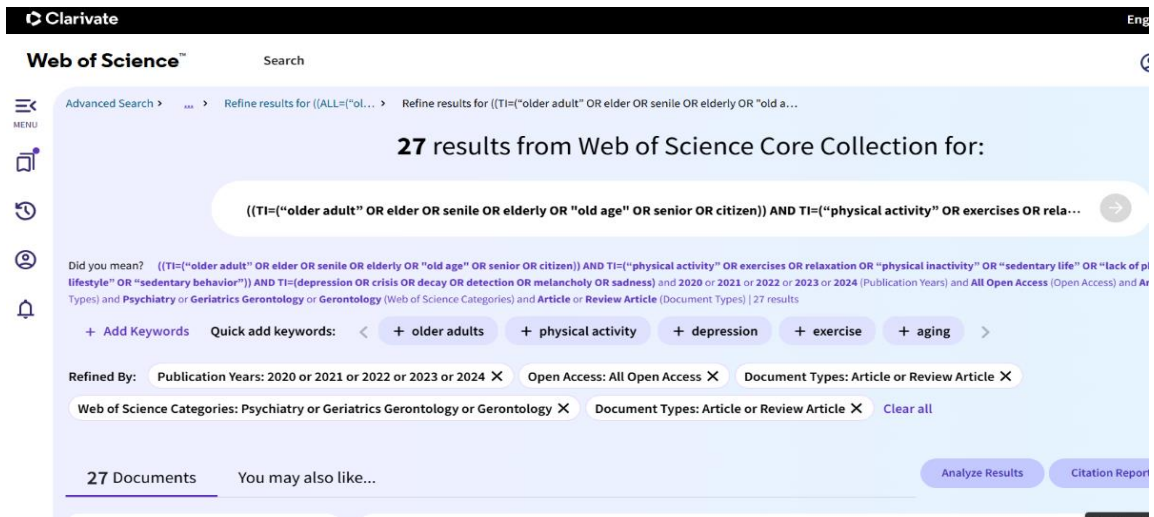
Filtros Limpiar todo

Resumen de citas

Más Mostrar todos los resúmenes

Ordenar por Date (newest)

	Título del documento	Autores	Fuente	Año
1	Análisis de sustitución isotemporal del impacto del	Chen, Y., Lai, T.F., Lin, C.Y.	Salud mental y	2024



Clarivate

Web of Science™ Search

Advanced Search > > > Refine results for ((ALL=("ol... > Refine results for ((TI=("older adult" OR elder OR senile OR elderly OR "old a...

27 results from Web of Science Core Collection for:

((TI=("older adult" OR elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen)) AND TI=("physical activity" OR exercises OR rela...

Did you mean? ((TI=("older adult" OR elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen)) AND TI=("physical activity" OR exercises OR relaxation OR "physical inactivity" OR "sedentary life" OR "lack of pl lifestyle" OR "sedentary behavior")) AND TI=(depression OR crisis OR decay OR detection OR melancholy OR sadness) and 2020 or 2021 or 2022 or 2023 or 2024 (Publication Years) and ALL Open Access (Open Access) and Ar Types) and Psychiatry or Geriatrics Gerontology or Gerontology (Web of Science Categories) and Article or Review Article (Document Types) | 27 results

+ Add Keywords Quick add keywords: < + older adults + physical activity + depression + exercise + aging >

Refined By: Publication Years: 2020 or 2021 or 2022 or 2023 or 2024 X Open Access: All Open Access X Document Types: Article or Review Article X

Web of Science Categories: Psychiatry or Geriatrics Gerontology or Gerontology X Document Types: Article or Review Article X Clear all

27 Documents You may also like...

Analyze Results Citation Report



("older adult"[Title] OR elder[Title] OR senile[Title] OR elderly[Title] OR "old i

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

Save

Email

Send to

Sort by:

Publication date



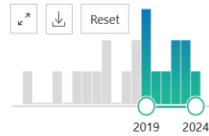
Display options

MY CUSTOM FILTERS

7 results

Page 1 of 1

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

1 year

Filters applied: in the last 5 years, Aged: 65+ years. [Clear all](#)

1 [\[Correlation between physical activity and the symptoms of depression in senior centers in Lima, Peru\].](#)

Cite Mija Chavez LD, López Berrocal LE, Del Carpio Coya A, Gutiérrez Villafuerte C. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2024 Jul-Aug;59(4):101489. doi: 10.1016/j.regg.2024.101489. Epub 2024 Mar 21.
Share PMID: 38518547 Spanish.

[The effects of physical activity and exercise therapy on frail elderly depression](#)