



# IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR DE LA PERSONA ADULTA: REVISIÓN SISTÉMICA CUALITATIVA

## IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE WELFARE OF THE ADULT: QUALITATIVE SYSTEM REVIEW

Rosario Clotilde Castro Aquino <sup>1</sup>

María Margarita Fanning Balarezo <sup>2</sup>

Nora Mercedes Monsalve Requejo <sup>3</sup>

Gloria Ángela Díaz Díaz <sup>4</sup>

Yohana Milagros Oliva Yarlaqué <sup>5</sup>

Mixci Edith Cayaca Díaz <sup>6</sup>

Estudiantes de Asignatura Enfermería Fundamental 2019-II <sup>7</sup>

### RESUMEN

El objetivo de esta revisión sistemática cualitativa, fue describir la importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta. La muestra estuvo conformada por 54 artículos que cumplieron con los criterios de elegibilidad, publicados en las bases: Scopus, Scielo y Google Académico. Se utilizó una guía de análisis documental para la síntesis de cada artículo en correspondencia con el objeto de estudio. Se trabajó con las necesidades biofísicas, psicofísicas, psicosociales e intra/inter personales, planteadas por Watson. Los resultados revelan que la actividad física aumenta la capacidad de oxigenación, regula el gasto cardiaco, fortalece el sistema muscular esquelético, equilibra el peso corporal, mejora el sueño, la actividad sexual, la eliminación urinaria e intestinal; también incrementa la producción de endorfinas que favorecen el bienestar, aumenta la plasticidad neuronal e incrementa la neurogénesis, mejorando la capacidad cognitiva. Asimismo, potencia la autonomía, el desarrollo personal y mejora los procesos de socialización, fortaleciendo los sentimientos de autoestima, autoconfianza, autoconcepto e imagen corporal, es decir, la actividad física contribuye en el bienestar de la persona adulta al potenciar su capacidad de adaptación, promover la participación social y mejorar la autoestima, reduciendo también el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

**Palabras Clave:** Bienestar, actividad física, persona adulta.

### ABSTRACT

The objective of this qualitative systematic review was to describe the importance of physical activity in the well-being of the adult. The sample consisted of 54 articles that met the eligibility criteria, published in the databases: Scopus, Scielo and Google Scholar. A documentary analysis guide was used for the synthesis of each article in correspondence with the object of study. We worked with the biophysical, psychophysical, psychosocial and intra / inter personal needs, raised by Watson. The results reveal that physical activity increases oxygenation capacity, regulates cardiac output, strengthens the skeletal muscular system, balances body weight, improves sleep, sexual activity, urinary and intestinal elimination; It also increases the production of endorphins that promote well-being, increases neuronal plasticity and increases neurogenesis, improving cognitive ability. Likewise, it enhances autonomy, personal development and improves socialization processes, strengthening feelings of self-esteem, self-confidence, self-concept and body image, that is, physical activity contributes to the well-being of the adult person by enhancing their ability to adapt, promote social participation and improve self-esteem, also reducing the risk of chronic diseases.

**Keywords:** Well-being, physical activity, adult person.

<sup>1</sup> Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente Principal. Facultad de Enfermería de la UNPRG. rcastro@unprg.edu.pe

<sup>2</sup> Doctora en Ciencias de la Educación. Orcid: 0000-0000-00022666-4935. Docente Principal de la Facultad de Enfermería de la UNPRG mfanning@unprg.edu.pe

<sup>3</sup> Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente Principal. Facultad de Enfermería de la UNPRG. nmonsalve@unprg.edu.pe

<sup>4</sup> Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente Principal de la Facultad de Enfermería de la UNPRG. gdiaz@unprg.edu.pe

<sup>5</sup> Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente de la Facultad de Enfermería de la UNPRG. yoliva@unprg.edu.pe

<sup>6</sup> Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente de la Facultad de Enfermería de la UNPRG. mcayaca@unprg.edu.pe

<sup>7</sup> Estudiantes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo-Lambayeque. Asignatura Enfermería Fundamental 2019-II



## INTRODUCCIÓN

La actividad física es entendida como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado por los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, que permite interactuar con los seres y el ambiente. Operacionalmente la Organización Panamericana de la Salud la define como todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas <sup>1</sup>.

La actividad física es de suma importancia para el bienestar de la persona <sup>2,3</sup> y para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas <sup>4</sup>; sin embargo, la mayoría de personas, no organizan sus actividades otorgando poco tiempo al ejercicio; son los adultos, quienes gran cantidad de su tiempo lo dedican al trabajo, dando poca importancia a la actividad física lo que, unido a una alimentación poco saludable, se constituyen en factores de riesgo de enfermedades crónicas degenerativas <sup>3</sup>.

Específicamente en una Facultad de Enfermería, donde se espera que los docentes y estudiantes agentes de promoción de la salud ante las personas, familias y comunidades, promuevan la actividad física, no solo con el discurso sino también con el ejemplo; se observa que pese a que se ha establecido una política saludable y sostenible; programando el “martes activo y saludable” por el colectivo de la asignatura Enfermería Fundamental con el objetivo de impulsar la actividad física en la Escuela de Enfermería, hay muy poca participación de los miembros de la comunidad educativa.

Esta situación se torna preocupante, por tanto, se planteó el siguiente problema de investigación científica: ¿Cuál es la importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta?

Este estudio tuvo como objetivo general, describir la importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta. Para concretar este objetivo se plantearon cuatro objetivos específicos: describir la importancia de la actividad física

ca en la satisfacción de las necesidades biofísicas, psicofísicas, psicosociales, inter e intrapersonales de la persona adulta.

Consideramos que esta investigación es importante porque permitirá tener una fuente de información confiable para fundamentar y motivar al personal docente, administrativo y estudiante a realizar actividad física periódica; asimismo se constituye en una fuente valiosa para futuros trabajos de investigación.

## MÉTODO

### **Población, estrategias de búsqueda y criterios de selección.**

Se entiende a la población como el conjunto de unidades de análisis de donde el investigador obtiene la información. Puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, artículos científicos, revistas de investigación, tasas de natalidad, muestras de laboratorio, accidentes viales, entre otros <sup>5</sup>. En este caso, la población estuvo conformada por 296 artículos de investigación científicos que contenían las palabras claves: actividad física, importancia de la actividad física, bienestar, necesidades del adulto, necesidades humanas según Jean Watson.

**Estrategias de búsqueda.** Se buscó información en las bases de datos de: Scopus, Scielo y Google Académico. Se formaron equipos, asignándoles determinada base de datos y años específicos para la búsqueda.

**Criterios de selección.** Artículos cuyas palabras claves fueron: actividad física, importancia de la actividad física, bienestar, necesidades del adulto, necesidades humanas según Jean Watson y Artículos publicados en español, inglés y portugués en base de datos de: Scopus, Scielo, y Google Académico, con una antigüedad no mayor de 6 años. Teniendo en cuenta estos criterios la muestra quedó constituida por 54 artículos científicos: Scielo (11 artículos, Scopus (8 artículos) y Google Académico (35 artículos)



**Técnicas e instrumentos de recolección de datos.** Las técnicas son recursos de los que se sirve la ciencia en el proceso de acceso al conocimiento, por ello se define como un procedimiento operacional para producir datos y/o transformarlos de acuerdo con determinadas reglas<sup>6,7</sup>. En el análisis cualitativo se usa diferentes técnicas como entrevistas, observación, sistemática, análisis de documental entre otros<sup>7, 8</sup>. En este estudio se utilizó la técnica de análisis documental, para analizar los artículos publicados en las bases de datos antes citadas. Se utilizó como instrumento la guía de análisis documental, para recoger datos íntimamente relacionados con el objeto de estudio.

**Procesamiento de información.** Se utilizó el método de análisis y síntesis, que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad (Síntesis)<sup>9</sup>.

**Principios éticos.** En este estudio se tuvo en cuenta el principio derechos de autor, que hace referencia al conjunto de prerrogativas que las leyes reconocen y confieren a los creadores de obras intelectuales externadas, en este caso mediante la escritura<sup>10</sup>. Por lo tanto, se usó las normas Vancouver para hacer las citas y referencias bibliográficas.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Importancia de la actividad física en la satisfacción de las necesidades biofísicas

La actividad física es capaz de producir un aumento de gasto energético en el metabolismo mediante el movimiento corporal realizado en un tiempo determinado; la cual ayuda a obtener el balance del peso corporal, control de la obesidad, disminuye los riesgos de enfermedades cardiovasculares crónico-degenerativas<sup>11, 12</sup>. Dado estos beneficios, los profesionales de la salud, debemos promover la práctica de ejercicios regulares, porque la inactividad física es la responsable de más de dos millones de muertes por año y el

sedentarismo duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el aumento sustancial de riesgo de hipertensión arterial<sup>13 al 19</sup>.

Aumentar los niveles de actividad física es importante para el mejor funcionamiento del sistema cardiovascular en especial la prevención primaria de algunas enfermedades crónicas como la cardiopatía coronaria<sup>21</sup>, proceso con varios factores de riesgos establecidos, tales como índices elevados de colesterol, hipertensión y tabaquismo<sup>22</sup>.

La práctica de la actividad física ha demostrado ser una estrategia eficaz para ralentizar el inicio y progresión de esta patología a través de efectos sobre aspectos tales como adiposidad, la sensibilidad a la insulina, el control glucémico y la presión arterial<sup>22,23</sup>. El ejercicio reduce y previene el deterioro funcional asociado con la edad, contribuye a mejorar la función cardiorrespiratoria, incrementando ampliamente la capacidad funcional pulmonar ya que aumenta la capacidad vital, el aprovechamiento de oxígeno, la ventilación, difusión y transporte de oxígeno, así mismo la mejora la función cardíaca al incrementar la fuerza contráctil y el volumen sistólico<sup>24</sup>.

Se sabe también, que la actividad física produce cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y el sudor, lo que puede alterar la homeostasis del volumen intra y extracelular del organismo, por ello la hidratación es necesaria después de la actividad física puesto que, si no hay una adecuada reposición de fluidos, la tolerancia a la actividad tendrá una pronunciada reducción en las actividades de larga duración debido a la pérdida de agua por sudoración<sup>26</sup>.

Se reconoce también que la actividad física ocupa un papel primordial en el descenso de la masa grasa (hasta un 50%) y aumento de la masa magra o muscular (hasta un 23%)<sup>28, 29</sup>, del mismo modo, aumenta la captación de glucosa y genera un descenso significativo de la Hemoglobina Glicosilada (HbA1C)<sup>30,31</sup>.

Los beneficios que se han reportado cuando se



realiza actividad física son: el incremento o mantenimiento de la condición física muscular, equilibrio en el peso corporal, control y/o prevención de la obesidad, disminución en los riesgos de diabetes, síndrome metabólico, cáncer de colon, y todas las causas de mortalidad <sup>16,27,29 al 32.</sup>

El ejercicio también mejora el tono muscular de la vejiga y de los músculos de los esfínteres favoreciendo la salida de la orina. Dentro de la importancia de la eliminación de orina encontramos que filtra la sangre a través del riñón de sustancias innecesarias tales como la úrea exceso de agua, electrolitos, glucosa, aminoácidos, ácido úrico y creatinina manteniendo así el equilibrio en el organismo <sup>33.</sup> De igual manera la actividad física es relevante en la eliminación intestinal, ya que estimula el peristaltismo, lo que facilita un movimiento del quimo por el colon <sup>16,33.</sup> Así mismo favorece la digestión y el tránsito intestinal; previniendo el estreñimiento <sup>33.</sup> Determinados ejercicios fortalecen los músculos abdominales y pelvianos que juegan un papel importante en la eliminación intestinal, ya que colaboran con el diafragma, aumentando la presión abdominal y contrayendo los músculos elevadores del ano, de la base de la pelvis; que empuja las heces hacia el ano, facilitando de esta forma la evacuación intestinal. Al tener una vida sedentaria, la persona adulta, presenta músculos abdominales y pélvicos débiles, lo que genera una disminución de la presión durante la defecación <sup>16.</sup>

Con respecto a la necesidad de sueño, diversos estudios sostienen que la cantidad y calidad de sueño nocturno están directamente relacionadas con la inactividad física <sup>34,</sup> puesto que el ejercicio físico va a proporcionar la secreción de beta endorfinas, las cuales causan un sentimiento de euforia, ayudando así a mejorar la calidad del sueño, del mismo modo va a incrementar los niveles de melatonina, hormona relacionada con el sueño, lo que puede repercutir en una disminución de los estados de insomnio <sup>35.</sup>

Es importante también mencionar que las respuestas circulatoria y termorreguladora influyen una con otra recíprocamente, entre los fac-

tores que intervienen es este proceso, tenemos a los exógenos, que contribuyen a la adquisición de calor que se encuentra en la temperatura del ambiente, la velocidad del viento, la humedad, la radiación solar, la radiación térmica del suelo y la ropa. En el factor endógeno, predomina el calor metabólico de la contracción de los músculos que está profundamente influenciado por la intensidad del ejercicio <sup>37.</sup>

También la actividad física contribuye a la satisfacción de la necesidad de sexo y sexualidad, porque el entrenamiento mesurado ayuda al corazón a mantenerse en plena forma. Uno de los fenómenos fisiológicos más importantes que se producen durante la función sexual es la dilatación de los vasos sanguíneos, aportando un flujo importante de sangre a determinadas zonas involucradas en este proceso. Este fenómeno es el responsable de la respuesta eréctil de algunas regiones, como el pene o el clítoris, por lo que es fácil pensar que el deporte ayudará a prevenir la aparición de problemas asociados a la disfunción eréctil en los varones y a mejorar la experiencia sexual en el caso de las mujeres <sup>38.</sup>

La práctica moderada de actividades deportivas también ayudará a controlar los niveles de insulina producidos por nuestro organismo. Teniendo en cuenta que enfermedades metabólicas tan prevalentes como la diabetes mellitus pueden inducir determinados trastornos sexuales asociados mayoritariamente a la fase de excitación (disfunción eréctil, o problemas de lubricación); vigilar dicho aspecto será otro argumento importante para incrementar la actividad física. Por otro lado, el funcionamiento de los pulmones va a verse positivamente influenciado con el movimiento, llevando sangre y oxígeno a todos los órganos del cuerpo. Esta ventaja se maximizará si se aprende a controlar este proceso, siendo un gran aliado en nuestro día a día, y aumentando la resistencia en el terreno sexual. Se destaca la función que desempeñan las endorfinas, (haciéndonos más felices), la dopamina (activando el placer), o la serotonina (controlando y equilibrando el estado de ánimo) <sup>39.</sup>





La actividad física también mejora la calidad de vida en los adultos, mejora la función física logrando la agilidad motriz, aumentando la velocidad en cada una de las actividades y logrando así reforzar la resistencia física de la persona adulta.

<sup>40</sup> al <sup>43</sup>.

Dado los múltiples beneficios de la actividad física en la satisfacción de las necesidades biofísicas, acogemos la recomendación de realizar ejercicios por 30 minutos / 5 días a la semana en la actividad aeróbica moderada, o de 25 minutos / 3 días a la semana en la aeróbica intensa, según la condición de la persona <sup>44,45</sup>.

### **Importancia de la actividad física en la satisfacción de las necesidades psicofísicas**

La práctica de actividad física tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce la liberación de endorfinas, que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés <sup>46,47</sup>.

En el campo emocional se considera a la actividad física como un aliado ante los procesos tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión, puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático <sup>48</sup>. La actividad física mejora pues el funcionamiento cognitivo, los estados emocionales y el auto concepto <sup>48</sup>.

La etapa de la adultez trae consigo numerosos cambios, entre ellos la pérdida de algunas capacidades y, por ende, de la autonomía funcional, hecho que conlleva a que aumente la necesidad de protección física por parte de los familiares y del personal de salud. Por todos estos beneficios se necesita que más profesionales de la salud, sobre todo del área de enfermería asuman la responsabilidad de organizar y mantener funcionando

grupos de ayuda mutua que impacten en la salud de los adultos mayores, en la esperanza de vida, en la disminución de ingresos hospitalarios, en la economía familiar y en el ámbito social en general <sup>49</sup>. Para aspirar a una buena calidad de vida en la tercera edad, es importante lograr una vida física y psíquica sana y activa, afrontando los acontecimientos vitales de manera positiva y constructiva, desarrollando una capacidad de control sobre los eventos externos para que se reporten beneficios <sup>50</sup>.

Diversos estudios evidencian que el proceso de envejecimiento suele acompañarse de limitaciones en las capacidades físicas y vida social, debido a que se presentan menos habilidades y planes, es por ello que se ha demostrado que bajo la guía de un profesional se debe realizar un diagnóstico y evaluación previa del estado general del adulto <sup>51</sup>.

Las actividades físicas favorecen acciones utilizadas para diversión, así la depresión trastorno afectivo más frecuente en el adulto mayor, cuya presencia puede pasar desapercibida; ante el efecto positivo de la actividad física, puede tener marcadas diferencias psicológicas en cada adulto mayor <sup>51</sup>. Diversos autores evidencian que uno de los medios de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo lo conforma la práctica sistemática de actividades físicas, relacionándose positivamente algunos mediadores psicológicos con la regulación intrínseca, la regulación identificada y la introyectada. En síntesis, la práctica de actividades físicas resulta fundamental para controlar emociones, y para suprimir sentimientos negativos <sup>52</sup>.

Existe una correlación positiva entre la práctica física y los beneficios psicológicos, destacan la disminución de la ansiedad y el estado depresivo, el aumento de la autoestima y la tolerancia al estrés <sup>53</sup>.

### **Importancia de la actividad física en la satisfacción de las necesidades psicosociales**

La perspectiva orientada al bienestar considera que la actividad física favorece el desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad



ya sea para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida <sup>55</sup>. A lo largo de la vida la experiencia subjetiva del bienestar físico cambia y depende en parte de las buenas relaciones con los otros <sup>56</sup> por ejemplo la actividad física regular y el ejercicio puede realzar potencialmente todos los aspectos de la persona <sup>57</sup>.

La actividad física a través del ejercicio potencia los recursos motores en beneficio de la salud psicosocial y de la autonomía e independencia en el desempeño de las actividades de la vida diaria <sup>58</sup>. Entre los beneficios que produce la actividad física, están que aumenta la participación social y los contactos sociales <sup>59</sup> pues mejora los procesos de socialización <sup>57</sup>, ya que el mismo hecho de hacer deporte, se vincula a una actividad social, ello implica una mejor integración del sujeto en su contexto, su comunidad y por ende, el propio desarrollo de relaciones sociales satisfactorias <sup>59</sup>.

La actividad física no solo reporta beneficios en la dimensión física sino también contribuye a mejorar la dimensión psíquica y social mejorando el bienestar y la felicidad percibida <sup>60</sup>, la relación de la actividad física con la fuente de la felicidad en las personas se apoya en una vinculación de los beneficios entre actividad física y la salud mental, ya que, aumenta la secreción de betaendorfinas, norepinefrina y serotonina; además refuerza la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral y una disminución de los niveles séricos de colesterol y triglicéridos <sup>60</sup>.

Los estilos de vida físicamente activa se relacionan con mejores habilidades de conciencia plena y presentan menos síntomas de depresión y afecciones psicológicas, además proporciona múltiples beneficios psicológicos para los adultos mayores y entre los que se encontraría el optimismo y la esperanza además del bienestar psicológico. Específicamente el ejercicio se asocia con dichos atributos de la fortaleza mental y mayores niveles de autoestima <sup>60</sup>.

La actividad física es eficaz en las intervenciones de salud mental, observando un alto grado de

correspondencia en los temas relacionados a la interacción social y apoyo social, sentimientos de seguridad, sentido de la vida y factor preventivo, siendo un aliado en los procesos de intervenciones en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión, también de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución de impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático <sup>57</sup>.

### **Importancia de la actividad física en la satisfacción de las necesidades intra/interpersonales**

Las necesidades intra e interpersonales constituyen un nivel más elevado y comprenden la necesidad de realización de sí mismo, tendiente a la búsqueda del crecimiento personal <sup>59</sup>. En ese contexto, la actividad física ayuda a la satisfacción de estas necesidades por los motivos siguientes: refuerza, potencia y mejora notablemente los sentimientos de autoestima <sup>60,61</sup>. La autoestima es un indicador de salud relacionado con la percepción psicológica y la valoración positiva de uno mismo. Existe una relación positiva entre la realización de actividad física y el incremento de la autoestima, porque provoca cambios fisiológicos liberando neurotransmisores y neurohormonas, como la serotonina y las endorfinas, que al actuar a nivel cerebral mejoran la sensación de bienestar personal, la percepción de la imagen corporal y la autoconfianza <sup>62</sup>.

Por otro lado, la actividad física fortalece la dimensión psicofísica e intrapersonal al favorecer la socialización en el adulto, ya que la actividad física incluye actividades donde se desarrolla el movimiento corporal a través de interacciones de juego, o actividades recreativas que implican la acción individual y con otros, en diferentes contextos sociales. Además, es una herramienta muy útil a través de la cual los individuos pueden trabajar o mejorar la percepción que tienen sobre ellos mismos, en este sentido estaría fortaleciendo la construcción del auto concepto <sup>62</sup>.

### **Importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta**



Las evidencias científicas relacionan un adecuado estilo de vida con el ejercicio porque ayuda a mejorar las capacidades fisiológicas, emocionales y psicológicas, se sabe que el ejercicio físico tiene un efecto protector sobre los sistemas de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora como son el movimiento y equilibrio, por tal razón, la Organización Mundial de la Salud destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida <sup>63</sup>.

Son muchos los beneficios de la actividad física sobre la calidad de vida, se preserva la fuerza muscular y la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y depresión, y mejora notablemente los sentimientos de autoestima. Desde el punto de vista físico, reduce los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares de cualquier localización (cerebral, central y periférica) y socialmente promueve una mayor participación en la comunidad, que afianza los sentimientos de independencia y autonomía.

## CONCLUSIONES

1. La actividad física contribuye a satisfacer las necesidades biofísicas porque aumenta la capacidad de oxigenación en el cuerpo, regula el gasto cardiaco, fortalece el sistema muscular esquelético, equilibra el peso corporal y mejora el sueño, la actividad sexual, la eliminación urinaria e intestinal.

2. La actividad física tiene un efecto positivo en la dimensión psicofísica, porque incrementa la producción de endorfinas, favoreciendo el bienestar, mejora la plasticidad neuronal e incrementando la neurogénesis, mejora la capacidad cognitiva y disminuye el riesgo de desarrollar Alzheimer, Parkinson y Depresión.

3. La actividad física potencia la autonomía, el desarrollo personal y mejora los procesos de socialización, observando un alto grado de correspondencia en los temas relacionados a la interacción

social, apoyo social y sentimiento de seguridad.

4. La actividad física mejora notablemente la imagen corporal, los sentimientos de autoestima, autoconfianza y el autoconcepto.

5. La actividad física permite alcanzar el bienestar de la persona y reduce los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares así como niveles de ansiedad y depresión, además ayuda a prevenir riesgo de caídas, fracturas y promueve una mayor participación social que permite a la persona adulta interactuar en el contexto de la familia y comunidad, finalmente potencia la satisfacción personal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Stein A. Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores. Universidad de León [Internet]. 2016 [Citado 2020 Ene 23]. Disponible en: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5437/Tesis%20de%20Amelia%20Cristina%20Stein.PDF?sequence=1>
2. La importancia del deporte. Demisiones [Internet]. [Citado 2019 Oct 20]. Disponible en: [http://www.demisiones.com/archivos/importancia\\_del\\_deporte.pdf](http://www.demisiones.com/archivos/importancia_del_deporte.pdf)
3. Escolar L, Pérez C, Corrales R. Actividad física y enfermedad. An. Med. Interna (Madrid) [Internet]. 2003 Ago [Citado 2020 Ene 29]; 20(8): 43-49. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-71992003000800010&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992003000800010&lng=es).
4. Ramirez W. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Madrid [Internet]. 2013. Ago [Citado 2020 Ene 29]; 13(5): 12-19. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08>.
5. Hurtado. A. Marco metodológico del proyecto terminal. México [Internet]. 2017 Sep [Citado 2020 Ene 26]. Disponible en: [https://issuu.com/andreaelizabethhurtado/docs/hurtado\\_gonzalez\\_marco\\_metodologico](https://issuu.com/andreaelizabethhurtado/docs/hurtado_gonzalez_marco_metodologico)
6. Bedoya J. Métodos y Técnicas de Investigación. Esap.edu.co [Internet]. 2019 [Citado 2020 Ene 26].



Disponible en: [http://www.esap.edu.co/portal/download/m%C3%B3dulos\\_pregrado/tecnolog%C3%ADa\\_en\\_gesti%C3%B3n\\_p%C3%ABlica\\_contable/semestre\\_ii/2\\_tecnicas\\_y\\_metodos\\_de\\_investigacion.pdf](http://www.esap.edu.co/portal/download/m%C3%B3dulos_pregrado/tecnolog%C3%ADa_en_gesti%C3%B3n_p%C3%ABlica_contable/semestre_ii/2_tecnicas_y_metodos_de_investigacion.pdf)

7. Técnicas e instrumentos. Brd.unid.edu.mx [Internet]. 2019 [Citado 2020 Ene 26]. Disponible en: [http://brd.unid.edu.mx/recursos/Taller%20de%20Creatividad%20Publicitaria/TC03/lecturas%20PDF/05\\_lectura\\_Tecnicas\\_e\\_Instrumentos.pdf](http://brd.unid.edu.mx/recursos/Taller%20de%20Creatividad%20Publicitaria/TC03/lecturas%20PDF/05_lectura_Tecnicas_e_Instrumentos.pdf)

8. Instrumentos de recolección de datos. Tesis e Investigaciones - Redacción Profesional [Internet]. 2019 [Citado 2020 Ene 26]. Disponible en: <https://www.tesisinvestigaciones.com/instrumentos-de-recoleccion-acuten-de-datos.html>

9. Metodología de la investigación. Profesores.fi-b.unam.mx [Internet]. 2019 [Citado 2020 Ene 26]. Disponible en: [http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario\\_IEE/Methodologia\\_de\\_la\\_Inv.pdf](http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario_IEE/Methodologia_de_la_Inv.pdf)

10. Derechos de Autor. Moodle2.unid.edu.mx [Internet]. 2019 [Citado 2020 Ene 26]. Disponible en: [https://moodle2.unid.edu.mx/dts\\_cursos\\_mdl/ejec/DE/DA/S11/DA11\\_Lectura.pdf](https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_mdl/ejec/DE/DA/S11/DA11_Lectura.pdf)

11. Conde M. La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistémica. Arch Med Deporte [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene 27]; 32(2): 100-109. Disponible en: [http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166\\_rev02.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166_rev02.pdf)

12. Suazo R, Fernández F. Actividad física, condición física y factores de riesgo cardio-metabólicos en adultos jóvenes de 18 a 29 años. An Fac med [Internet]. 2017 [Citado 2020 Ene 27]; 78(2): 145-149. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/13188/12338>

13. Pobleto F, Bravo F. Nivel de Actividad Física y Funcionalidad en Adultos Mayores. Researchgate [Internet]. 2016 [Citado 2020 Ene 27]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/305637630\\_Nivel\\_de\\_Actividad\\_Fisica\\_y\\_Funcionalidad\\_en\\_Adultos\\_Mayores](https://www.researchgate.net/publication/305637630_Nivel_de_Actividad_Fisica_y_Funcionalidad_en_Adultos_Mayores)

14. Ortiz R, Gómez J. La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. Rcientificas.uninorte.edu.co [Internet]. 2017 [Citado 2020 Ene 27]. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/9014/11231>

15. Martín I, López J, Gorroñoigoitia A, Canto de Hoyos A, Baena J, Herreros Y. Actividades preventivas en los mayores. Aten Primaria [Internet]. 2014 [Citado 2020 Ene 27]; 46(4): 75 - 81. Disponible en: <http://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2016/08/actividades-preventivas-en-los-mayores.pdf>

16. Bonilla E, Sáez M. Beneficios del ejercicio físico en el adulto. Enfermería comunitaria. Revista de SEAPA [Internet]. 2014 [Citado 2020 Ene 27]; 2(4): 21 - 30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5041624>

17. Ramón G, Zapata S, Cardona J. Estrés laboral y actividad física en empleados. Rev. Diversitas: Perspectivas en Psicología [Internet]. 2014 [Citado 2020 Ene 27]; 10(1): 131 -141. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67935714009.pdf>

18. Sarmiento L. Envejecimiento y actividad físico-deportiva (AFD). Psicología [Internet]. 2016 [Citado 2020 Ene 27]; 1(2): 135-142. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851778014.pdf>

19. Martínez F. Aconseja y realiza ejercicio físico. Elsevier [Internet]. 2017 Ago [Citado 2020 Ene 27]; 43(5): 349-351. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-aconseja-realiza-ejercicio-fisico-S1138359317301831>

20. Nacimiento C, Varela S, Ayan S, Cancela J. Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. Revista Andaluza de Medicina del Deporte [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene 27]; 9(1): 32 - 40. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-efectos-del-ejercicio-fisico-pautas-S1888754615000581>

21. Fernández R, Carmen A, Ropero G. Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. Investigaciones Andinas [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene 27]; 17(31): 1931-1946. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239040814009>

22. Castillo M, Cabezas V. Satisfacción que presentan adultos mayores frente a las prácticas de actividad física y salud para grupos especiales. Buenos Aires. [Internet]. 2015 May [Citado 2020 Ene 27]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386795>

23. Rosales Y, Orozco D. Actividad física y salud en docentes. Una revisión Apunts.org [Internet]. 2016 [Ci-





- tado 2020 Ene 27]. Disponible en: <https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371717618326>
24. Crespo J, Delgado J, Blanco O, Aldecoa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Elsevier [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene, 27]; 47 (3): 175-183. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911#!>
25. Stein A, Molinero O, Salguero A, Correa M, Márquez S. Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria. CPD [Internet]. 2014 Ene [Citado 2020 Ene 27]; 14(1):109-116. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000100013&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100013&lng=es)
26. Guerra O, Silot B, Gómez L, Portú M. La actividad física y el adulto mayor discapacitado físicamente con hipertensión arterial. Sugerencias prácticas. Inf cient [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene 27]; 91(3): 12. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/236>
27. Folgar M, Lamas M. Relación entre la práctica de la actividad física-deportiva y la mejora del bienestar físico-psicológico en personas mayores. Sección Central [Internet]. 2014 [Citado 2020 Ene 27]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5401549>
28. Vega R, Ruiz K, Macías J, García M, Torres O. Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte. [Internet]. 2016 Abr 13 [Citado 2020 Ene 27]; 11(2): 81-87. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr162d.pdf>
29. Escobar C. Actividad física: ¿es la intensidad importante?. SEMERGEN [Internet]. 2016 Abr [Citado 2020 Ene 25]; 42(3): 190-191. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-actividad-fisica-es-intensidad-importante-S1138359315002634>
30. Bortolozzo E, Santos C, Pilatti L, Canteri M. Validez del cuestionario internacional de actividad física por correlación con podómetro. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte [Internet]. [Citado 2020 Ene 25]; 17(66): 397-414. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54251450011.pdf>
31. Narváez C, Escobar A. Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. Univ. Salud [Internet]. 2017 [Citado 2020 Ene 25]; 19(1): 94-101. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n1/0124-7107-reus-19-01-00094.pdf>
32. Vásquez M. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. [Internet]. 2018 Jun 20 [Citado 2020 Ene 26]. Disponible en: <https://blog.cognifit.com/es/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-adultos-mayores/>
33. Ministerio de Salud, Secretaria Nacional del Deporte. A moverse-Guía de Actividad Física. Paho.org [Internet]. [Citado 27 Ene 2020]. Disponible en: [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-m-sp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-m-sp-compressed&Itemid=307)
34. Kozier B, Erb G, Berman A, et al. Fundamentos de enfermería. 9ª ed. Madrid 2013. Pearson Educación S.A.
35. Durán A, Mattar A, Bravo B, Moreno B, Reyes G. Asociación entre calidad de vida y cantidad de sueño en adultos mayores de la Región Metropolitana y Región de Valparaíso, Chile. Médica de Chile [Internet]. 2014 Nov [Citado 2020 Jul 27]; 142(11): 1371-1376. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872014001100002&lng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014001100002&lng=en). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001100002>.
36. Casaux A, Garcés L. Influencia del ejercicio físico sobre la ansiedad y el sueño. Complutense de Ciencias Veterinarias [Internet]. 2017 [Citado 2020 Jul 27]; (11): 29-33. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/81229538.pdf>
37. Douglas J. Ejercicios en Calor: Parte 1. Fundamentos de la Fisiología Térmica, Implicancias para el Rendimiento y Deshidratación. PubliCE [Internet]. 2017 [Citado 2020 Ene 27]; 34(3): 246-252. Disponible en: <https://g-se.com/ejercicios-en-calor-parte-1-fundamentos-de-la-fisiologia-termica-implicancias-para-el-rendimiento-y-deshidratacion-2290-sa-P596513635febd>
38. Castillo I, Moncada J. Relación entre el grado de actividad física y la satisfacción sexual y corporal en estudiantes universitarios costarricenses. [Internet]. 2017 Jun [Citado 2020 Ene 27]; 13(1): 15-24. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S157884232013000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232013000100003)
39. Fernández I, Castillo R, Fernández M. Vista de Practica deporte, vive sano. Revistas investigacion.unmsm.edu.pe [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene 27]. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/11080/10005>
40. Vernaza P, Villaquiran H, Paz P, Ledezma B.



Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables Popayán. Salud pública [Internet]. 2017 [Citado 2020 Ene 27]; 19(5): 624-630. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n5/0124-0064-rsap-19-05-00624.pdf>

41. Aranda R. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Habanera de ciencias médicas [Internet]. 2018 [Citado 2020 Ene 27]; 17(5). Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1804/180459094016/html/index.html>

42. Del Valle M, Prieto J, Nistal P, Martínez P, Ruíz L. Impacto de las estrategias de ejercicio físico en la CVRS de adultos sedentarios. Interncional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte [Internet]. 2016 [Citado 2020 Ene 27]; 16(64): 739-756. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista64/artimpacto745.htm>

43. Hernández B, Chávez E, Torres J, Torres A, Fleitas M. Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. Cubana de investigaciones médicas [Internet]. 2017 [Citado 2020 Ene 27]; 36(4): 1-18. Disponible en: <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/68>

44. Jiménez Y, Núñez M, Coto E. La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. Sedes Regionales [Internet]. 2013 [Citado 2020 Ene 27]; 14(27): 168-181. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/666/66627452009.pdf>

45. Barbosa S, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Katharsis [Internet]. 2018 [Citado 2020 Ene 27]; 1(25): 141-159. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

46. Maldonado G, Carbajal F, Rivera P, Castro R. Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería. Enferm Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2015 [Citado 2020 Ene 27]; 23(1): 31-6. Disponible en: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim151f.pdf>

47. Martín R. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Habanera de Ciencias Médica [Internet]. 2018 [Citado 2020 Ene 27]; 17(5): 813-825. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=pt&nrm=iso&tln-g=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=pt&nrm=iso&tln-g=pt)

48. Alomoto M, Calero S, Vaca R. Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión

en el adulto mayor. Cubana Investigaciones Biomédicas [Internet]. 2018 Mar [Citado 2020 Ene 14]; 37(1): 47-56. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000100005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005&lng=es).

49. Calero S, Klever T, Caiza M, Rodríguez A, Analuiza E. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Cubana Investigación Biomédica [Internet]. 2016 Dic [Citado 2020 Ene 14]; 35(4): 366-374. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es).

50. Silva R, Mayán J. Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. Escritos de Psicología [Internet]. 2016 [Citado 2019 Dic 15]; 9(1): 24-30. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1989-38092016000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1989-38092016000100003)

51. Muñoz D, Llerena F, Grijota F, Robles M, Alves F, Maynar M. Influencia de la actividad física sobre la eliminación urinaria de minerales y elementos traza en sujetos que viven en la misma área geográfica. Andal Med Deporte [Internet]. 2018 [Citado 2020 Ene 28]; 11(1): 7-11. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S188875461630096X?token=8148CB195AAA2B54E-D8365435323618FC89F53D42A49DC51885EF072C-585B794453857742B875A7EB10A988A95B4195A>

52. Pomares A, Rodríguez T, Pomares J. Factores de riesgos emocionales en pacientes que sufren dolor crónico de espalda. Finlay [Internet]. 2018 Dic [Citado 2020 Ene 28]; 8(4): 310-320. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342018000400009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000400009&lng=es).

53. Raile M, Marriner A. Modelos Y Teorías De Enfermería .9º ed. Barcelona: Elsevier. 2014. 70p.

54. Potter P, Perry A. Fundamentos de Enfermería. 8º ed. Barcelona. Elsevier. 2015, p.738

55. Barrera E, Sarasola J. Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. Humanidades [internet]. 2018 [Citado 2020 Ene 12]; 1(34):59-86. Disponible en: <http://www.revistadehumanidades.com/articulos/171-impacto-beneficioso-de-la-actividad-fisica-sobre-la-autoestima-y-la-situacion-social-en-las-personas-mayores>.

56. Urra E, Jana A, García M. Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidado transpersonal. Ciencia y enfermería [Internet]. 2011. [Citado 2020 ene 8]; 17(3): 11-22. Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532011000300002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000300002)



57. Calero S, Klever T, Caiza M, Rodríguez A, Analuiza E. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Cubana Invest Bioméd* [Internet]. 2016 Dic [Citado 2020 Ene 14]; 35(4): 366-374. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es).
58. Villalobos F, Vinuesa A, Pedret R, Reche A, Domínguez E, Arija V. Efecto de un Programa de actividad física sobre la autoestima en sujetos con enfermedades crónicas. *Ensayo de intervención comunitaria «Pas a Pas»*. *Science Direct* [Internet]. 2019 Abr [Citado 2020 Ene 14]; 51(4): 236-244. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656717303086>
59. Martínez F, González J. Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. *Relaciones con el rendimiento académico*. *Ibero americana* [Internet]. 2017 Ene [Citado 2020 Ene 18]; 73(1): 87-108. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/documentos/7719.pdf>
60. Noboa Marín, D. (2019). *Gimnasia para mejorar la movilidad y equilibrio del adulto mayor*, [Internet] 2018 [Citado 23 enero 2020]. *Dspace.unach.edu.ec*. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5317>
61. Martín A. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Habane-ra de Ciencias Médicas* [Internet]. 2018 Oct [Citado 2020 Ene 23]; 17(5): 813-825. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=pt)
62. Ceballos O, Álvarez J, Medina R. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. *El manual moderno*. [Internet]. [Citado 2020 Ene 23]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
63. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de la etapa de vida adulto y mujer varón. Dirección general de salud de las personas. Dirección de atención integral de salud- lima: Ministerio de Salud [Internet]. 2008 [Citado 2020 Ene 23]. Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2090.pdf>