



Beneficios de la actividad física en la autonomía funcional del adulto mayor

Benefits of physical activity on the functional autonomy of the elderly

Benefícios da atividade física na autonomia funcional de idosos

María Paula Ojeda-Arboleda ¹

mpojeda@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0345-891X>

Correspondencia: mpojeda@uce.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 19 de abril de 2024 * **Aceptado:** 22 de mayo de 2024 * **Publicado:** 10 de junio de 2024

- I. Estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Cultura Física, Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.

Resumen

Los cambios que experimentan los adultos mayores como el deterioro físico, produce un sentimiento de pérdida de autonomía en las actividades diarias por el envejecimiento y como consecuencia la dependencia de los adultos mayores con sus cuidadores para realizar actividades. La actividad física tiene un efecto positivo a diferentes edades, la actividad física en la vejez mejora la calidad de vida, evita la aparición de forma prematura de enfermedades no transmisibles y el deterioro de la salud mental y física. Objetivo: Por esta razón el presente objetivo del artículo es sintetizar los beneficios de la actividad física para el desarrollo de la autonomía funcional en adultos mayores. Metodología: Se han consultado bases de datos en inglés y español como Google Académico, Dialnet, PubMed, Sage Journals y Science Direct, esta revisión se realizó durante los meses de octubre a diciembre del 2023, usando como palabras claves: actividad física, autonomía funcional y adultos mayores, junto al operador booleano AND (Functional Autonomy AND Physical Activity AND Elderly), el periodo de búsqueda se realizó en un rango de 5 años (2018 - 2023). Resultados: La actividad física mejora la calidad de vida y el desarrollo de la autonomía funcional promoviendo la práctica de actividad física en el diario vivir de los adultos mayores para un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Actividad física; Autonomía funcional y adultos mayores.

Abstract

The changes experienced by older adults, such as physical deterioration, produce a feeling of loss of autonomy in daily activities due to aging and, as a consequence, the dependence of older adults on their caregivers to carry out activities. Physical activity has a positive effect at different ages, physical activity in old age improves quality of life, prevents the premature appearance of non-communicable diseases and the deterioration of mental and physical health. Objective: For this reason, the present objective of the article is to synthesize the benefits of physical activity for the development of functional autonomy in older adults. Methodology: Databases in English and Spanish such as Google Scholar, Dialnet, PubMed, Sage Journals and Science Direct have been consulted. This review was carried out during the months of October to December 2023, using as keywords: physical activity, functional autonomy and older adults, together with the Boolean operator AND (Functional Autonomy AND Physical Activity AND Elderly), the search period was

carried out in a range of 5 years (2018 - 2023). Results: Physical activity improves the quality of life and the development of functional autonomy by promoting the practice of physical activity in the daily lives of older adults for healthy aging and a better quality of life.

Keywords: Physical activity; Functional autonomy and older adults.

Resumo

As alterações vivenciadas pelos idosos, como a deterioração física, produzem um sentimento de perda de autonomia nas atividades diárias devido ao envelhecimento e, como consequência, a dependência dos idosos de seus cuidadores para a realização de atividades. A atividade física tem um efeito positivo em diferentes idades, a atividade física na velhice melhora a qualidade de vida, previne o aparecimento prematuro de doenças não transmissíveis e a deterioração da saúde física e mental. Objetivo: Por esse motivo, o presente objetivo do artigo é sintetizar os benefícios da atividade física para o desenvolvimento da autonomia funcional em idosos. Metodologia: Foram consultadas bases de dados em inglês e espanhol como Google Scholar, Dialnet, PubMed, Sage Journals e Science Direct. Esta revisão foi realizada durante os meses de outubro a dezembro de 2023, utilizando como palavras-chave: atividade física, autonomia funcional e idosos. adultos, juntamente com o operador booleano AND (Autonomia Funcional AND Atividade Física AND Idoso), o período de busca foi realizado num intervalo de 5 anos (2018 – 2023). Resultados: A atividade física melhora a qualidade de vida e o desenvolvimento da autonomia funcional ao promover a prática de atividade física no cotidiano dos idosos para um envelhecimento saudável e melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física; Autonomia funcional e idosos.

Introducción

El envejecimiento es un proceso de cambio a nivel físico, psicológico y social, una persona es considerada como un adulto mayor (AM) cuando cumple los 65 años (Orimo et al, 2006; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a; OMS, 2022b; OMS, 2020). Algunas de las afecciones relacionadas con el envejecimiento incluyen la pérdida de audición, cataratas, problemas visuales, molestias en la espalda y el cuello, osteoartritis, diabetes, depresión, demencia, incontinencia urinaria y el riesgo de caídas debido al debilitamiento muscular (OMS, 2022c).

El envejecimiento acompañado de un estilo de vida sedentario y una mala alimentación promueve a que enfermedades no transmisibles (ENT) se presenten más rápido, 41 millones de personas mueren por consecuencia de las ENT lo que representa un 74% de todos los decesos del mundo, entre las ENT más comunes tenemos las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes y cáncer (OMS, 2023).

La dependencia de las personas mayores a sus cuidadores es un fenómeno que tiende a suplir la ausencia de autonomía en la vida diaria, es decir, que un individuo con autonomía puede desenvolverse de forma independiente en la toma de decisiones y en actividades del día a día (Adana-Díaz et al, 2019).

La autonomía funcional (AuF) está estrechamente relacionada con las actividades básicas que puede realizar el AM de forma independiente en la vida cotidiana, las cuales se ven afectadas por el envejecimiento y el deterioro muscular, que, por el contrario, si se tiene un estilo de vida saludable y activo con la práctica constante de AF permite mantener y mejorar la salud para realizar actividades de la vida diaria (Guerreo-Martelo et al, 2015; Ramos et al, 2022; Tornero-Quiñones et al, 2020; Zapata-Lamana et al, 2022), por ende, si relacionamos AuF y AF se sobreentiende que, la AF concurrente permite que los AM realicen sus actividades diarias mejorando la AuF de forma progresiva.

Para evitar y retrasar el deterioro de la capacidad funcional de los AM, es importante elegir actividades que se adapten al estado físico individual. Estas actividades deben ser programadas de manera adecuada, teniendo en cuenta las capacidades de cada persona, para que todos puedan realizarlas sin dificultad (Abril et al, 2022).

Uno de los mayores problemas a nivel mundial es promover que las personas aumenten la cantidad de actividad física (AF), además, en la actualidad debido a las diferentes formas de entretenimiento y de redes sociales, que son usadas tanto en el tiempo libre como en horas laborables lo que conlleva a que el nivel de procrastinación aumente y son menos las personas que usan su tiempo de ocio para realizar AF (Muciño et al, 2021).

La AF es todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor que conlleva a un gasto energético, este es determinado por el tipo de actividad laboral y las actividades que se realicen en el tiempo libre, es decir si se realiza o no algún tipo de ejercicio físico o deporte (OMS, 2004; OMS, 2010; Abril et al, 2022).

Para que los AM empiecen a realizar AF se les recomienda empezar a ejercitarse lentamente con ejercicios de baja intensidad, el uso de ropa adecuada para realizar la actividad, calentar antes de hacer ejercicio, beber agua antes, durante y después del ejercicio incluso cuando no sienta sed para evitar deshidratación, siempre y cuando las actividades hayan sido planificadas por un profesional o comentadas a su doctor de cabecera (National Institute of Aging [NIA], 2020). En el artículo de Abril et al (2022) enuncian que un AM saludable debe: “mantener activo el cuerpo, mantener activo el cerebro y mantener y ampliar las relaciones sociales (p.228)”. La AF puede ser promovida por parte de la comunidad o su círculo social, como una actividad comunitaria.

La Organización Mundial de la Salud (2022b) y el National Institute of Aging (National Institute of Aging (NIA, 2020), recomiendan a los AM realizar entre 150 a 300 minutos y por lo mínimo entre 75 a 150 minutos de AF por semana o como mínimo de 2 a 3 días a la semana actividades que le ayuden a fortalecer su fuerza y equilibrio. El efecto positivo del ejercicio y la AF en personas de la tercera edad brinda una mejor salud, ya que promueve la prevención de algunas enfermedades que se adquieren con el pasar de los años (Noa et al, 2021).

Considerando lo expuesto con anterioridad, el presente artículo de revisión sistemática busca sintetizar los beneficios de la actividad física para el desarrollo de la autonomía funcional en adultos mayores.

Metodología

Se utilizaron las directrices de la Declaración Prisma 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas para el desarrollo de la investigación, esto facilitará al autor identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar estudios, además de un desarrollo adecuado de la revisión sistemática (Page, et al, 2021).

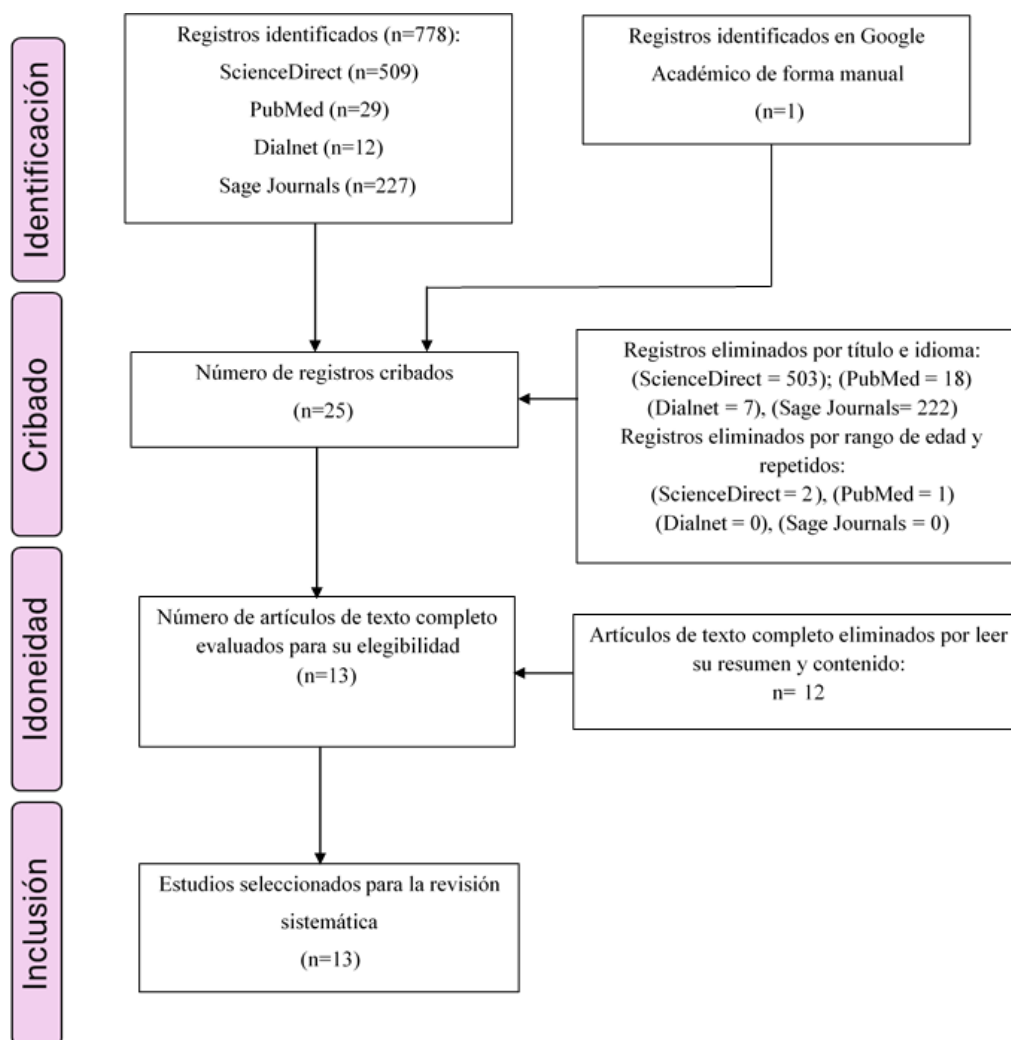
Para la elaboración del presente artículo se han consultado bases de datos en inglés y español como Google Académico, Dialnet, PubMed, Sage Journals y Science Direct. Esta revisión se realizó durante los meses de octubre a diciembre del 2023, usando como palabras claves: actividad física, autonomía funcional y adultos mayores, junto al operador booleano AND (Functional Autonomy AND Physical Activity AND Elderly). El periodo de búsqueda se realizó en un rango de 5 años (2018 - 2023).

Tabla 1

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
- Artículos en el idioma inglés o español	- Artículos que no estén en inglés o español
- Artículos de libre acceso	- Artículos que se salgan del rango de edad (< 65)
- Artículos que aborden la relación entre actividad física, autonomía funcional y adultos mayores	- Artículos fuera del rango de 5 años (2018 - 2023)
- Artículos de investigación	- Artículos de revisión y tesis
	- Artículos repetidos/sin texto completo

Nota: Desarrollado por el autor

Figura 1: Diagrama de flujo de selección de artículos



Nota: Desarrollado por el autor

La primera búsqueda realizada en las bases de datos en inglés y español usando el operador booleano AND (Functional Autonomy AND Physical Activity AND Elderly), se obtuvieron 778 registros, con la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión expuestos en la Tabla 1, se seleccionaron 13 artículos que, si cumplieron con los criterios de elegibilidad e inclusión, los cuales abordaban los beneficios de la actividad física en adultos mayores. Para extraer la información de los artículos seleccionados para la revisión sistemática, se utilizó la siguiente estructura para facilitar el análisis y comprensión de cada uno de los artículos seleccionados: Autor y año; Título del artículo; Objetivo; Tipo de ejercicios-programa-actividad, Tiempo de ejecución y conclusiones.

Tabla 2: Artículos que abordan actividad física y autonomía funcional en adultos mayores

Autor y año	Título del artículo	Objetivo	Tipo de ejercicios-programa-actividad	Tiempo de ejecución	de	Conclusión
Borbón-Castro, N. (2020).	Conducta de actividad física, capacidad funcional, apoyo social y síntomas depresivos de adultos mayores que residen en comunidad en el municipio de Guaymas, Sonora	Evaluar la conducta de actividad física, capacidad funcional, apoyo social percibido y síntomas depresivos que presentan los adultos mayores adscritos al centro cultural del INAPAM ubicado en el municipio de Guaymas, Sonora.				El impacto positivo que generan actividades manuales, artísticas, sociales, educativas, de autocuidado y deportivas en la salud física y mental de los adultos mayores deben ser fomentadas de forma habitual
Holguín, F., Caro, W., & Chaparro, Y. (2019).	Efecto de un programa de acondicionamiento físico en la autonomía funcional del adulto mayor del municipio de Miraflores	Determinar el efecto de un Programa de acondicionamiento Físico en la autonomía funcional en el Adulto Mayor del Hogar San José del municipio de Miraflores, Boyacá.	Programa de acondicionamiento físico.	de 12 semanas (3 meses), por semana 3 sesiones de 45 minutos para mejorar la autonomía funcional, principalmente el factor del movimiento y el desplazamiento.		El programa de acondicionamiento físico para los adultos mayores del Hogar San José no tiene efectos en la mejora de la autonomía funcional, en dicha población el hecho de mantener y evitar la disminución progresiva de las capacidades genera bienestar

producto de la sensación de autosuficiencia, se debe proponer actividades que estimulen la cognición del adulto mayor.

<p>Feijó, F., Bonezi, A., Stefen, C., Polero, P. y Bona, R. L. (2018).</p>	<p>Evaluación de adultos mayores con tests funcionales y de marcha</p> <p>Comparar los resultados de las características físicas, los test funcionales y test de marcha entre grupos de adultos mayores activos y sedentarios</p>	<p>Test funcionales: Test de fuerza para las extremidades inferiores (sit-to-stand test). Test de flexibilidad de las extremidades inferiores (sit and reach test). Test de flexibilidad de las extremidades superiores (back scratch test). Test de agilidad (Time Up & Go). Test de estabilidad postural unipodal (single-leg stance test).</p> <p>Test de Marcha: Test de resistencia caminando: test de los 6 minutos (six minutes walk test). Velocidad auto seleccionada (self-select walking speed).</p>	<p>Las evaluaciones fueron realizadas en un solo día en el cual primero se tomaron algunas medidas de los participantes y luego se realizaron test funcionales y de marcha.</p> <p>Los resultados de test funcionales y de marcha en adultos mayores sedentarios y activos no presentaron mucha diferencia al autorelato entre ambos grupos de AM, se recomienda planificar actividad física y rutinas para ser monitoreadas.</p>
<p>Marcos-Pardo, P., Orquin-Castrillón, F., Gea-</p>	<p>Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity,</p> <p>Investigar los efectos de 12 semanas de entrenamiento en circuito de resistencia de intensidad</p>	<p>Circuito de resistencia de intensidad moderada a alta (MHRCT)</p>	<p>de 12 semanas Este estudio demostró que un circuito MHRCT progresivo de 12 semanas (de 60% IRM a 80% IRM) se asocia con</p>

<p>García, G., Menayo-Antúnez, R., González-Gálvez, N., Gomes de Souza, R. & Martínez-Rodríguez, A. (2019).</p>	<p>muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial</p>	<p>moderada a alta (MHRCT) sobre composición corporal (body composition - BC), autonomía funcional (functional autonomy - FA), fuerza muscular (muscular strength - MS) y calidad de vida (quality of life - QOL) en personas mayores sanas.</p>		<p>(MHRCT)</p>	<p>un aumento significativo en la fuerza muscular, así como con la capacidad funcional y mejoras significativas en la composición corporal. y físico en personas mayores.</p>
<p>Aragao-Santos, J., Pantoja-Cardoso, A., Dos-Santos, A., Behm, D., Rodrigues, T., & Silva-Grigoletto, M. (2023)</p>	<p>Effects of twenty-eight months of detraining imposed by the COVID-19 pandemic on the functional fitness of older women experienced in concurrent and functional training</p>	<p>Evaluar los impactos de 28 meses de desentrenamiento impuesto por la pandemia de COVID-19 en la aptitud funcional de mujeres mayores que practican entrenamiento funcional o concurrente.</p>	<p>Aptitud funcional poniéndose y quitándose una camiseta (put on and take off a t-shirt PTS - miembros superiores), test de timed up and go (TUG - equilibrio dinámico), cinco veces sentado y de pie (five times sit-to-stand FTSST - potencia muscular de los miembros inferiores), pruebas de transferencia de estante en jarra de un galón (gallon-jug shelf-transfer GJST - función global) y pruebas de caminata de 10 m (10 m walk W10 m - capacidad para caminar).</p>	<p>16 semanas</p>	<p>Las prácticas de entrenamiento funcional FT y entrenamiento continuo CT fueron efectivas para mantener la aptitud funcional de las mujeres mayores.</p>
<p>Tornero-Quiñones I,</p>	<p>Functional Ability, Frailty and Risk of Falls</p>	<p>Determinar diferencias</p>	<p>las en</p>	<p>El instrumento Vivifrail consta de:</p>	<p>La autonomía en actividades</p>

<p>Sáez-Padilla J., Espina A., Abad M., Sierra A. (2020).</p>	<p>in the Elderly: Relations with Autonomy in Daily Living</p>	<p>autonomía tanto en actividades básicas de la vida diaria como en actividades instrumentales de la vida diaria, así como capacidad funcional, fragilidad y riesgo de caídas entre un grupo activo y un grupo sedentario.</p>	<p>Short Physical Performance Battery Test (SPPB): prueba de equilibrio, prueba de caminar (4m) y levantarse de la silla, y el Test de Riesgo de Caídas: Timed Up and Go y Walking Speed Test (6 m)</p>		<p>instrumentales de la vida diaria (22%), mientras que la fragilidad y el riesgo de caídas son predictores significativos de autonomía en actividades de la vida diaria básica (15%).</p>
<p>Fernández-Rodríguez E., Sánchez-Gómez C., Méndez-Sánchez R., Recio-Rodríguez J., Puente-González A., González-Sánchez J., Cruz-Hernández J., & Rihuete-Galve M. (2023)</p>	<p>Multimodal Physical Exercise and Functional Rehabilitation Program in Oncological Patients with Cancer-Related Fatigue—A Randomized Clinical Trial</p>	<p>Aumentar el conocimiento sobre los posibles efectos de una intervención interdisciplinaria de multimodal de ejercicio físico y un programa de rehabilitación funcional domiciliario utilizados para desarrollar modelos de atención eficaces que promuevan la recuperación de la autonomía personal en pacientes oncológicos con astenia tras el alta hospitalaria, con el fin de para mejorar su calidad de vida.</p>	<p>Programa de 1 mes dos sesiones cortas de 15-20 min por día u adaptado a 3 sesiones o menos por la necesidad y condición (mañana-tarde)</p>		<p>Mejora de los niveles de capacidad funcional, dolor y calidad de vida en la autonomía, efectos beneficiosos de un programa multimodal de ejercicio físico y rehabilitación funcional</p>
<p>Ramos Marcos-Pardo, P., Vale R., Vieira-Souza, L.,</p>	<p>Resistance Circuit Training or Walking Training: Which Program Improves Muscle Strength and Functional Autonomy</p>	<p>Comparar los efectos de dos programas, uno de entrenamiento de fuerza y otro de marcha, sobre la autonomía funcional y</p>	<p>2 programas (entrenamiento de fuerza y de caminata) sobre la autonomía funcional y la fuerza muscular (isométrica</p>	<p>16 semanas (4 meses)</p>	<p>La mejora de la fuerza muscular isométrica y dinámica contribuye a mejorar la capacidad funcional de las actividades de la vida</p>

Camilo, B. & Martin-Dantas, E. (2022)	More in Older Women?	la fuerza muscular (isométrica y dinámica) de mujeres mayores.	y (dinámica) de mujeres mayores	diaria de las personas mayores
Silva, L., Tortelli, L., Motta, J., Menguer, L., Mariano, S., Tasca, G., Bem, G., Aurino, R., & Lock, P. (2019).	Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial	Investigar los efectos del <u>ejercicio acuático</u> sobre la salud mental, la autonomía funcional y los parámetros de <u>estrés oxidativo</u> en personas mayores deprimidas.	Programa de 12 semanas de ejercicio acuático	El programa de ejercicio acuático mejora la autonomía funcional en personas mayores deprimidas.
Foote, C., Vanier, C., Chen, C., & Palacio, C. (2022).	Evaluation of therapy in traumatic elderly falls to return autonomy and functional status	Determinar la eficacia de la terapia hospitalaria de admisiones por traumatismos mientras se recupera de una caída mecánica para reducir la probabilidad de caídas futuras y observar la relación entre la progresión de la terapia y la disposición del alta al hogar u otro centro.	Terapia física (Physical Therapy) y ocupacional (Occupational Therapy) mediante las pruebas de Fisher, la prueba <i>U</i> de Mann-Whitney y las pruebas de Pearson	6 meses La terapia dirigida mejora la funcionalidad para devolver a los pacientes la autonomía en su comunidad.
Ma, L., Xiong, X., Yan, L., Qu, J., Hujie, G., Ma, Y., Ren, J., & Ma, J. (2020).	Home-based exercise is associated with improved cardiac functional performance in patients after acute myocardial infarction	Evaluar los efectos del ejercicio y la actividad física en el hogar sobre el rendimiento funcional cardíaco en pacientes después de un infarto agudo de miocardio (myocardial infarction IM) durante la	Prueba de caminata (six-minute walking test 6MWT)	6 meses Mantener la actividad física en casa se asoció con un mejor rendimiento funcional

pandemia de
enfermedad por
coronavirus 2019
(COVID-19).

<p>Weber, M., Schmitt, K., Frei, A., Puhán, M., & Raab, A. (2023)</p>	<p>Needs assessment in community-dwelling older adults toward digital interventions to promote physical activity: Cross-sectional survey study</p>	<p>Investigar las necesidades, requisitos y preferencias de los adultos mayores que viven en la comunidad hacia las Intervenciones digitales para promover la Actividad Física.</p>	<p>las Actividades en línea para la memoria, el bienestar físico en videos y psicológico además de videos e información de nutrición</p>	<p>4 meses encuesta en línea</p>	<p>Los adultos mayores quieren que se promueva la realización de actividad física a largo plazo con la ayuda de dispositivos inteligentes sin perder la comunicación interpersonal con un experto en la actividad por si tiene dudas al realizar las actividades. La actividad física en menor o mayor medida define la calidad de vida como la salud, autonomía funcional, valerse por su cuenta, además del ambiente del hogar en el que el adulto mayor se mantiene activo</p>
<p>Zapata-Lamana, R., Poblete-Valderrama, F., Ledezma-Dames, A., Pavón-León, P., Leiva, A., Fuentes-Alvarez, M., Cigarroa, I., & Parra-Rizo, M. (2022).</p>	<p>Health, Functional Ability, and Environmental Quality as Predictors of Life Satisfaction in Physically Active Older Adults</p>	<p>Evaluar, entre adultos mayores físicamente activos, si el nivel de actividad física que realizan y los factores que favorecen su calidad de vida pueden ser predictores de su satisfacción con la vida.</p>	<p>Cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ, OMS: siete ítems relacionados con la actividad física que realizaron durante los últimos siete días (tres de los ítems están cuantificados en días y cuatro ítems en horas y minutos). Cuestionario Breve sobre Calidad de Vida, CUBRECAVI: para evaluar la calidad de vida</p>		

Discusión

Para brindar una perspectiva más actualizada sobre los beneficios de la AF en la AuF de los AM, la revisión sistemática reveló que el 77% (n=10) de los estudios concordaron que existe una relación beneficiosa entre la AF y la AuF de los AM. Por el contrario, un 23% (n=3) encontró que existe una relación, pero no se evidenció que haya una mejoría en el desarrollo de la AuF de los AM, por lo que estos autores proponen que se realice un tiempo de intervención más amplio.

La reducción y el deterioro de las facultades motrices pueden ser atenuados si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en esta etapa (Aragao-Santos et al, 2023; Feijó et al, 2018). Sin embargo, mantener una AF regular puede mitigar este declive, además de conservar la fuerza y el volumen muscular, también mejora la circulación sanguínea y la capacidad motriz en el AM (Barrios, Borges, & Cardoso, 2018). Esto se evidencia en estudios donde se llevaron a cabo test funcionales como los test: put on and take off a t-shirt (PTS - miembros superiores), test de timed up and go (TUG - equilibrio dinámico), cinco veces sentado y de pie (five times sit-to-stand FTSST - potencia muscular de los miembros inferiores), pruebas de transferencia de estante en jarra de un galón (gallon-jug shelf-transfer GJST - función global) y pruebas de caminata de 10 m (10 m walk W10 m - capacidad para caminar), los cuales arrojaron resultados positivos en relación a la AuF de las personas de la tercera edad (Aragao-Santos et al, 2023; Feijó et al, 2018).

El estudio de Holguín et al. (2019) resalta la importancia de un enfoque integral en la AF para AM, que abarque diferentes componentes como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Estos aspectos son fundamentales para mantener la AuF y prevenir la discapacidad en las actividades de la vida diaria. Por otro lado, el estudio de Marcos-Pardo et al. (2019) destaca los beneficios específicos del entrenamiento de resistencia de moderada a alta intensidad en la capacidad funcional y la calidad de vida en AM. Este tipo de entrenamiento puede mejorar la fuerza muscular y la capacidad para realizar actividades físicas, lo que a su vez contribuye a una mayor independencia y AuF.

Si bien ambos estudios proporcionan evidencia sobre los efectos positivos de la AF en la capacidad funcional de los AM, el estudio de Marcos-Pardo et al. (2019) ofrece una evidencia más sólida debido a su diseño experimental riguroso y la inclusión de un grupo de control. Sin embargo, el estudio de Holguín et al (2019) destaca la importancia de un enfoque integral en la AF, que abarca diferentes componentes como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio necesarios para el mantenimiento y desarrollo de la AuF del AM, aunque durante su ejecución no se haya evidenciado una mejoría en la AuF, sino, más bien en una sensación de bienestar y autosuficiencia.

Conclusión

Después de analizar los artículos que abordan los temas de AF y AuF en AM, se concluyó que la AF tiene un efecto positivo en la salud física, emocional y social en el diario vivir de los AM, para el mejoramiento y desarrollo de la AuF, y así promover una mejor calidad de vida y un envejecimiento saludable de la mano de la AF. Lo que resultaría de gran ayuda para la mejora de la calidad de vida de estas personas y tener un envejecimiento seguro y saludable acompañados del sentimiento de sentirse capaces de realizar actividades del día a día por su cuenta gracias al desarrollo de la AuF a través de la AF. Se debe resaltar que puede que existan factores que no se hayan tomado en cuenta para la realización de la revisión y estas podrían influir en las conclusiones obtenidas en este artículo, por lo que, estos deben de ser tomados en consideración para futuras investigaciones.

Referencias

1. Abril, G., Rojas, R., y Faba, M. (2022). La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria. *Conrado*, 18(87), 223-232. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000400223&lang=en
2. Adana-Díaz, L., Cuadros-López, A., Andrango-Guerrón, D., Rodríguez-Lorenzana, A., Yacelga-Ponce, T. y Loureiro, C. (2019). Nivel educativo y la autonomía funcional en adultos que residen en Quito (Ecuador). *Revista Latinoamericana de Psicología*. 51(2). <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n2.8>
3. Aragão-Santos, J., Pantoja-Cardoso, A., Dos-Santos, A., Behm, D., De Moura, T., & Da Silva-Grigoletto, M. (2023). Effects of twenty-eight months of detraining imposed by the COVID-19 pandemic on the functional fitness of older women experienced in concurrent and functional training. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 111, 105005. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105005>
4. Barrios, R., Borges, R., y Cardoso, L. (2018). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Scielo*. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007

5. Borbón, N., Castro-Zamora, A., De la Cruz-Ortega, M., Durante-Félix, H., Durazno-Terán, L., & Estrada-Terán, A. (2021). Conducta de actividad física, capacidad funcional, apoyo social y síntomas depresivos de adultos mayores que residen en comunidad en el municipio de Guaymas, Sonora. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera*, 33. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi33.392>
6. Da Silva, L., Tortelli, L., Motta, J., Menguer, L., Mariano, S., Tasca, G., De Bem Silveira, G., Pinho, R., & Silveira, P. (2019). Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial. *Clinics*, 74, e322. <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e322>
7. Feijó, F., Bonezi, A., Stefen, C., Polero, P., & Bona, R. (2018). Evaluación de adultos mayores con tests funcionales y de marcha. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6687928>
8. Fernández-Rodríguez, E., Sánchez-Gómez, C., Méndez-Sánchez, R., Recio-Rodríguez, J., Puente-González, A., González-Sánchez, J., Cruz-Hernández, J., & Rihuete-Galve, M. (2023). Multimodal Physical Exercise and Functional Rehabilitation Program in Oncological Patients with Cancer-Related Fatigue—A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(6), 4938. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064938>
9. Foote, C., Vanier, C., Chen, C., & Palacio, C. (2022). Evaluation of therapy in traumatic elderly falls to return autonomy and functional status. *Surgery Open Science*, 10, 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.sopen.2022.09.008>
10. Guerrero-Martelo, M., Galván, G., Vásquez De la Hoz, F., Lázaro, G., y Morales, D. (2015). Relación entre Autoestima y Autonomía Funcional en Función del Apoyo Social en Adultos Institucionalizados de la Tercera Edad. *Psicogente*, 18(34), 303-310. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497551993006.pdf>
11. Holguín, F., Caro, W., & Chaparro, Y. (2019). Efecto de un programa de acondicionamiento físico en la autonomía funcional del adulto mayor del municipio de Miraflores. *Revista Actividad Física y Deporte*. 6 (1): 78-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670905>
12. Ma, L., Xiong, X., Yan, L., Qu, J., Hujie, G., Ma, Y., Ren, J., & Ma, J. (2020). Home-based exercise is associated with improved cardiac functional performance in patients after acute

- myocardial infarction. *Journal of International Medical Research*, 48(12).
<https://doi.org/10.1177/0300060520977637>
13. Marcos-Pardo, P., Orquín-Castrillón, F., García, G., Menayo-Antúnez, R., González-Gálvez, N., De Souza, R., & Martínez-Rodríguez, A. (2019). Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 9(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44329-6>
 14. Muciño, O., Rodríguez, R., Reyna, M., González, J., & Gurrola, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes Y Recreación*, 42, 276–285.
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>
 15. National Institute on Aging. (2020). How Older Adults Can Get Started with Exercise.
<https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/como-pueden-personas-mayores-comenzar-hacer-ejercicio>
 16. Noa, B., Coll, J. y Echemendia del Vall. A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. 16(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100308&lang=en
 17. Organización Mundial de la Salud (19 de octubre 2022b). Informe sobre la situación mundial de la actividad Física 2022. <https://iris.who.int/handle/10665/366042>
 18. Organización Mundial de la Salud. (1 de octubre de 2022c). Envejecimiento y Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
 19. Organización Mundial de la Salud. (16 de septiembre 2023). Noncommunicable diseases.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
 20. Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1
 21. Organización Mundial de la Salud. (22 de mayo 2004). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf

22. Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre 2022a). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
23. Organización Mundial de la Salud. (2020) . Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/337004>.
24. Orimo, H., Ito, H., Susuki, T., Araki, A., Hosoi, T., & Sawabe, M. (2006). Reviewing the definition of “elderly”. *Geriatrics & Gerontology International*. 6(3), 149-158. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2006.00341.x>
25. Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L., Stewart, L., Thomas, J., Tricco, A., Welch, V., Whiting, P., & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*. 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
26. Ramos, A., Marcos-Pardo, P., De Souza, R., Vieira-Souza, L., Camilo, B. & Martin-Dantas, E. (2022). Resistance Circuit Training or Walking Training: Which Program Improves Muscle Strength and Functional Autonomy More in Older Women? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19, 8828. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148828>
27. Tornero-Quiñones I, Sáez-Padilla J, Espina, A., Abad, M., Sierra, A. (2020). Functional Ability, Frailty and Risk of Falls in the Elderly: Relations with Autonomy in Daily Living. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(3):1006. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031006>
28. Weber, M., Schmitt, K., Frei, A., Puhan, M. A., & Raab, A. (2023). Needs assessment in community-dwelling older adults toward digital interventions to promote physical activity: Cross-sectional survey study. *DIGITAL HEALTH*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231203785>
29. Zapata-Lamana, R., Poblete-Valderrama, F., Ledezma-Dames, A., Pavón-León, P., Leiva, A., Fuentes-Alvarez, M., Cigarroa, I., & Parra-Rizo, M. (2022). Health, functional ability, and environmental quality as predictors of life satisfaction in physically active older adults. *Social Sciences*, 11(6), 265. <https://doi.org/10.3390/socsci11060265>

© 2024 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).