



CIENCIAS SOCIALES
ARTÍCULO DE REVISIÓN

Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review

Roberto Martín Aranda^{1*}

¹Residencia de Personas Mayores “Los Tres Árboles”. Zamora, España.

*Autor para la correspondencia: diplomatiques@hotmail.com

Cómo citar este artículo

Martín Aranda R. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Rev haban cienc méd [Internet]. 2018 [citado]; 17(5):813-825. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>

Recibido: 06 de agosto del 2018.

Aprobado: 16 de agosto del 2018.

RESUMEN

Introducción: El estudio de la calidad de vida en ancianos reviste una gran importancia con vistas a mejorar los niveles de salud de este segmento de la población. Uno de los factores invocados como determinantes de la calidad de vida es la práctica de actividades físicas.

Objetivo: Identificar el papel del ejercicio físico como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores.

Material y Métodos: Fueron consultadas las bases Google Scholar y Dialnet. Se analizaron las publicaciones de los últimos 5 años. Los descriptores empleados fueron: actividad física

en la tercera edad, en los adultos mayores y en los ancianos; ejercicio físico en la tercera edad, en los adultos mayores y en los ancianos. Se excluyeron los artículos relacionados con enfermedades crónicas, demencias o desnutrición, o con cuidadores. Así, fueron seleccionados y analizados un total de 8 artículos.

Desarrollo: Los artículos revisados coinciden en considerar la actividad física como importante determinante de la calidad de vida en la ancianidad, debido a sus repercusiones físicas y psicológicas (mejores indicadores de salud física, alta autoestima, vitalidad, interacción social

positiva). La actividad física aparece vinculada a categorías tales como capacidad funcional, capacidad cognitiva, actividades productivas, autonomía funcional, autoestima, salud física, salud mental, optimismo, participación e inclusión social, vitalidad, envejecimiento activo, envejecimiento saludable y concentración mental.

ABSTRACT

Introduction: The study of quality of life in the elderly is of great importance in order to improve health levels in this segment of population. One of the factors invoked as determinant of quality of life is the practice of physical activities.

Objective: To identify the role of physical exercise as determinant factor of quality of life in the elderly.

Material and methods: Databases such as Google Scholar and Dialnet were consulted. Publications of the last 5 years were analyzed. The descriptors employed were: physical activity and physical exercise in the elderly. Articles related to chronic diseases, dementia, malnutrition, or caregivers were excluded. In this way, a total of 8 articles were selected and analyzed.

Development: The reviewed articles coincide with the fact of considering physical activity as an

Conclusiones: La actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores.

Palabras claves: Salud mental, bienestar, anciano, ejercicio.

important determinant of quality of life in the elderly, due to its physical and psychological repercussions (better physical health indexes, high self-esteem, vitality, and positive social interaction). Physical activity is linked to categories such as functional capacity, cognitive capacity, productive activities, functional autonomy, functional independence, self-esteem, physical health, mental health, optimism, social participation, social inclusion, vitality, active ageing, healthy ageing, and mental concentration.

Conclusions: Physical activity has a preponderant role as determinant of the quality of life in older adults.

Keywords: Mental health, well-being, elderly, exercise.

INTRODUCCIÓN

La población mundial en el grupo de los mayores de 60 años, crece de manera notable, especialmente en los países desarrollados, donde la esperanza de vida ha aumentado considerablemente.⁽¹⁾

Este crecimiento poblacional en este grupo impone, sin dudas, desafíos a las políticas y a las

Ciencias Sociales, y lleva a los diferentes actores sociales a trabajar en aras de mejorar cada vez más el disfrute de esos últimos años de vida que, sin dudas, se han extendido en los últimos tiempos. Dentro de las Ciencias Sociales se destacan los estudios relacionados con la calidad de vida de los llamados “adultos mayores”.

La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre, de su personalidad. Los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida.⁽²⁾

Los factores objetivos que forman parte de la calidad de vida están determinados por la forma de organización de una sociedad. Aun cuando la calidad de vida esté determinada por factores objetivos, su manifestación esencial se aprecia en el orden subjetivo, lo cual habla a favor de una relación dialéctica entre lo objetivo y lo subjetivo. La calidad de vida es la percepción que un individuo tiene acerca de su propia vida, que se elabora dentro del contexto de la cultura y el sistema de valores, y normas en los que vive y está íntimamente vinculado con sus objetivos y sus expectativas. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del individuo, su estado psicológico, su nivel de independencia, así como por su relación con los elementos sociales y económicos esenciales del entorno.⁽³⁾

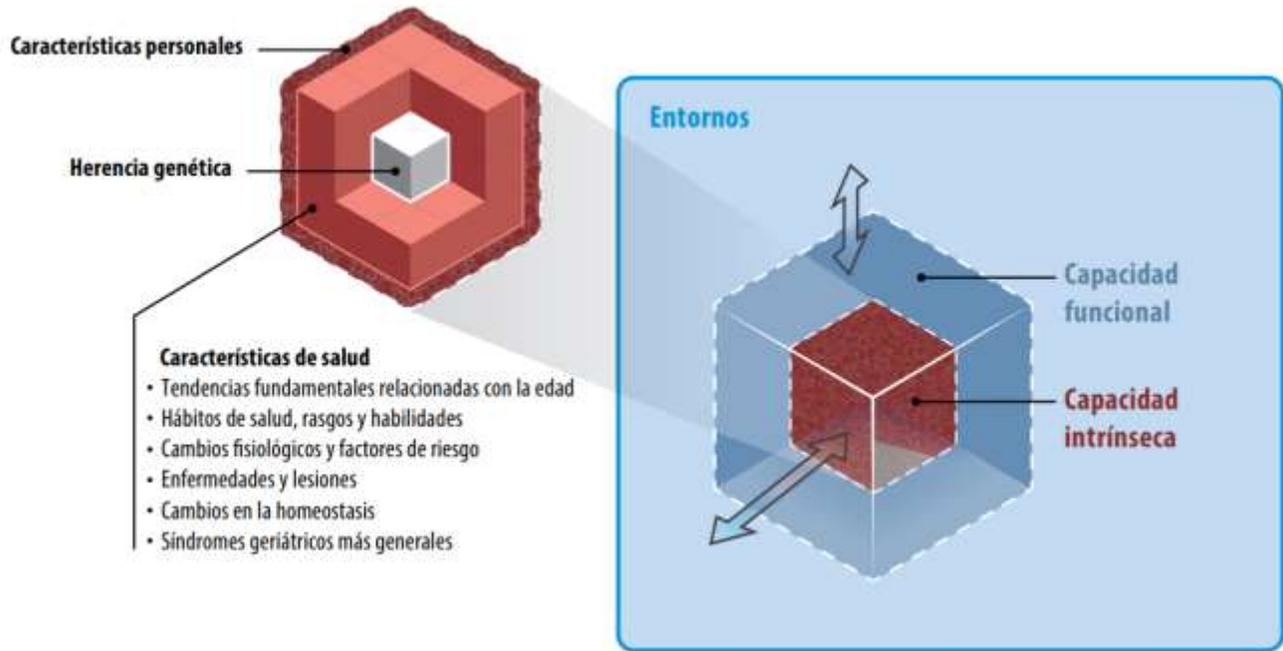
El proceso de envejecimiento suele acompañarse de limitaciones en las habilidades físicas y también en la vida social. Se presentan menos actividades y planes, aunque existen formas de compensar dichas situaciones, y se llega incluso a

lograr adecuados niveles de bienestar, dependiendo de ciertas condiciones del entorno y el propio individuo.⁽⁴⁾

Una concepción emitida por la OMS en 2001 sobre la capacidad funcional, considera una nueva comprensión del funcionamiento, la discapacidad y la salud, llamado el modelo CIF (Clasificación internacional del Funcionamiento), muy aplicable al estudio de la calidad de vida en la tercera edad. Al analizar los componentes de la CIF se observa una correspondencia con los componentes de la calidad de vida. La CIF tiene un componente relativo a las funciones y estructuras corporales; otro, que es la actividad (grado de cumplimiento en la ejecución de tareas y actividades), y un tercer componente que es la participación que se refiere al grado de desenvolvimiento dentro de las situaciones de índole social.⁽⁵⁾ El entorno en el que vive el anciano reviste una gran importancia como determinante de su calidad de vida. Si el entorno ofrece un referente positivo, la persona se siente apoyada.⁽⁶⁾

En el informe mundial sobre envejecimiento publicado por la OMS en 2015, el mencionado modelo CIF se explica en su orientación hacia la tercera edad y la pérdida de las capacidades funcionales. (Figura). La capacidad funcional se refiere a los atributos vinculados a la salud que facilitan o entorpecen que el individuo lleve a cabo las actividades que son significativas para él.

Figura. Modelo sobre capacidad funcional y salud (CIF)



Según este modelo existe una capacidad intrínseca, unas determinadas características del entorno y una interacción entre ambos elementos. Se alude también a una herencia genética que luego es potenciada o no por el medio social. Al tiempo que ese medio conformará el desarrollo de su personalidad, con sus características y rasgos propios. En el caso de la salud conviene destacar la influencia de los llamados factores de riesgo, muchos de ellos vinculados al comportamiento humano. Todo esto determinará la capacidad intrínseca de un individuo, que en interacción con el medio determinará, en última instancia, su capacidad funcional.⁽⁷⁾

El estudio de la calidad de vida en ancianos reviste una gran importancia con vistas a mejorar los niveles de salud de este segmento de la población.⁽⁸⁾

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 le reporten beneficios.⁽⁹⁾

El anciano debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social; todo lo cual unido a un sentido de su vida mediante una espiritualidad, religiosa o no, que le permitirá una óptima calidad de vida.⁽¹⁰⁾

La representación social del anciano contiene la idea de aislamiento social, deterioro cognitivo, falta de actividad física e incapacidad para aportar económicamente a la sociedad y la familia. Es lo que se conoce como el paradigma de la decadencia.⁽¹⁰⁾ Varios autores destacan la importancia de la implicación social de los

ancianos, así como la necesidad de modificar los estereotipos negativos en torno a la vejez, y facilita la participación de los mismos en programas comunitarios.^(11,12)

La Organización Mundial de la Salud⁽¹³⁾ destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida. En su informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de 2015, este organismo internacional afirma que la actividad física a lo largo de la vida tiene como principal beneficio aumentar la longevidad. Son muchos los beneficios de la actividad física sobre la calidad de vida en la vejez. 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). En cuanto a lo social, promueve una mayor participación en la comunidad y permite el mantenimiento de redes sociales y vínculos entre las generaciones. Este organismo internacional alerta sobre la necesidad de desarrollar planes y programas de intervención dirigidos a fomentar la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores, ya que la tendencia natural que se observa es que la práctica de ejercicios disminuye progresivamente con la edad.

En sentido general, se considera que el envejecimiento acelerado de la población tendrá implicaciones tanto desde el punto de vista económico, social como político, con repercusiones para la sociedad en su conjunto, así como para la calidad de vida de sus miembros.

OBJETIVO

Realizar una revisión narrativa sobre el tema de la actividad física como determinante de la calidad de vida en adultos mayores.

MATERIAL Y MÉTODOS

Fueron consultados artículos a texto completo, a los cuales se accedió mediante las bases de datos Google Scholar y Dialnet, siendo el criterio de selección que son bases de datos de libre acceso. Se identificaron y analizaron las publicaciones correspondientes a los últimos 5 años, cuyos autores fueran profesionales del campo de las ciencias de la salud. Los descriptores empleados para la búsqueda fueron:

- Actividad física en la tercera edad.
- Actividad física en los adultos mayores.
- Actividad física en ancianos.

- Ejercicio físico en la tercera edad.
- Ejercicio físico en los adultos mayores.
- Ejercicio físico en ancianos.

La selección de los artículos se realizó considerando que versara sobre la actividad física como determinante de la calidad de vida y el bienestar en el adulto mayor. Fueron contemplados estudios de intervención dirigidos a analizar la influencia de la actividad física sobre la calidad de vida en ancianos, así como estudios en los que se evaluara el nivel de actividad física

habitual de los sujetos y su relación con indicadores de calidad de vida. No se incluyeron en la revisión artículos que trataran sobre actividad física y calidad de vida en ancianos enfermos crónicos, ni sobre actividad física y calidad de vida de cuidadores, así como tampoco artículos que fueran revisiones sobre el tema.

El procedimiento desarrollado partió de la identificación del título del trabajo observando su

afinidad con los criterios antes señalados. Luego se revisó el resumen y si se comprobaba que era acorde al objetivo, se procedía a estudiar el artículo completo. En el caso de Google Scholar fueron utilizados los 3 primeros descriptores.

De esta manera, la revisión permitió identificar 8 trabajos que versan sobre la actividad física como determinante de la calidad de vida en la tercera edad. (Anexo).

DESARROLLO

La calidad de vida en los ancianos posee diferentes aristas y factores que la condicionan. En la presente revisión fueron considerados trabajos recientes de la temática actividad física y su relación con diferentes componentes de la calidad de vida en personas de la tercera edad. En la literatura acerca del tema de los indicadores de salud y calidad de vida en los ancianos aparecen términos asociados tales como, estado físico, actividades de la vida diaria, bienestar e independencia. La independencia funcional ha sido asociada directamente con el bienestar emocional.

Rodríguez Díaz comprobó que la independencia funcional, un componente fundamental de la calidad de vida en la vejez, está condicionada por el grado de conservación de las funciones cognitivas y la calidad de la función física y social. Mediante un programa de ejercicios físicos consistente en dos sesiones a la semana de 30 minutos de entrenamiento, se logra mejorar esa función física en los participantes. Esta autora destaca la necesidad de mejorar la independencia funcional mediante un reforzamiento de la autoestima y la autoeficacia en los adultos mayores, insistiendo en el ejercicio

físico, de tal manera de que se optimicen las habilidades, adaptadas a las capacidades funcionales. Así, la autora diseñó y aplicó a un grupo de ancianos entre 75 y 99 años, un Programa llamado "Convivir con la dependencia y el bienestar", de carácter multidisciplinario, que tiene entre sus principales objetivos el desarrollo de las funciones físicas del anciano. Esta intervención incluye ejercicios aeróbicos adaptados a la edad de los participantes y las capacidades funcionales conservadas, realizados en dos sesiones semanales de 30 minutos. Cada sesión incluye un entrenamiento completo: calentamiento, ejercicios de flexibilidad, coordinación, fuerza muscular, resistencia, enfriamiento y relajación. Esta intervención ha demostrado ser efectiva en la mejora del bienestar físico en cuanto a mejor ejecución de los gestos funcionales, y más adecuada realización de actividades de la vida diaria. Así también se demuestra su efecto sobre el bienestar emocional, entendido como menos ansiedad, mayor autoestima y percepción de autoeficacia y mejor percepción de salud.⁽¹⁴⁾

La optimización de las capacidades del anciano debe ser, a nuestro juicio, una prioridad de todos

los que participan en su atención, ya sea la familia o el grupo social de pertenencia. En lugar de conformarse con las limitaciones, han de ser potenciadas y disfrutadas las capacidades que cada uno posea, y la independencia ocupa un lugar muy destacado en ese disfrute de las capacidades.

Vicentini realizó un estudio experimental distribuyendo a 120 adultos mayores, entre 60 y 70 años de edad en 3 grupos. Un grupo fue sometido a ejercicios aeróbicos acuáticos; otro, a entrenamiento convencional para pérdida de peso (musculación) y el tercero, fue sometido a las actividades físicas comúnmente practicadas en las academias de la tercera edad en Brasil. El período estudiado comprendió 3 meses y la frecuencia de la práctica de ejercicios fue de dos veces a la semana. Todos los participantes mostraron mejorías en el test de calidad de vida aplicado, el WHOQOL-OLD, en especial aquellos participantes del grupo de ejercicios de musculación.⁽¹⁵⁾

Es conocido que con los años se va perdiendo gradualmente la masa muscular y, por tanto, la fuerza que permite desarrollar las actividades físicas de cualquier tipo. Los ejercicios orientados a la musculación permitirán el máximo rendimiento de los ancianos acorde con las condiciones y capacidades de cada cual. Además, como demuestra el estudio antes citado, todo tipo de ejercicio mejora la calidad de vida, ya que eleva el bienestar físico y espiritual de los adultos mayores.

Bravo Ponce puso a prueba un programa de actividad física sobre las condiciones físicas y el funcionamiento cognitivo en 44 voluntarios mayores de 60 años. Este programa de ejercicios

funcionales se aplicó en 5 sesiones semanales de 50 minutos durante 8 semanas consecutivas. La evaluación de la condición física incluyó la valoración de la fuerza (piernas y brazos), la flexibilidad de la cadena muscular posterior y los hombros, la agilidad y equilibrio dinámico y la resistencia aeróbica (Senior Fitness Test). La intensidad y dificultad del programa se incrementaba según la condición física de cada participante. Por su parte, los procesos cognitivos fueron evaluados mediante el test Tiempo de Reacción Simple (TRS) y el test Tiempo de Reacción de Elección (TRE), que miden fundamentalmente tiempo de reacción.⁽¹⁶⁾

Este trabajo demostró que la mejora de los procesos cognitivos fue mayor en un grupo de estudio al cual se aplicó un programa de ejercicios funcionales de 8 semanas de duración, comparada con la mejora obtenida en el grupo control que recibió un programa de actividad física lúdico-recreativo tradicional.

En cada sesión de dicho grupo de estudio se practicó un calentamiento inicial con actividad aeróbica y movilidad articular, seguido de estiramientos. La actividad principal era la aeróbica que se practicaba a los pocos minutos de comenzar la sesión. Se incorporaban actividades de equilibrio dinámico y estático, así como de velocidad de reacción y ejercicios funcionales para todo el cuerpo. Por último, se invitaba a la relajación.

Es evidente que la mejora en los procesos cognitivos tiene una influencia directa sobre la calidad de vida de estos adultos mayores. Debe tenerse en cuenta que el principal estigma asociado a la vejez es, justamente, el deterioro cognitivo. Este programa demostró una mejora

de estos procesos, lo cual, sin dudas repercutirá sobre la aceptación social y la autoaceptación de estos ancianos.

Según un estudio realizado por Stein, con vistas a determinar la relación entre actividad física, salud percibida y bienestar subjetivo, se encontró que, a mayores niveles de actividad física, mejor es la percepción de la calidad de vida y el bienestar, y menor la sintomatología depresiva en ancianos. La autora evalúa el nivel de actividad física habitual mediante el cuestionario de actividad física de Yale. Se trata de un cuestionario de recuerdo de actividad física, que se aplica de cara al paciente, indagando acerca de 8 dimensiones (índice de vigor; índice de paseo; índice de movimiento general; índice de estancia de pie; índice de estancia sentado; índice de tiempo total semanal, es decir, horas dedicadas a realizar todas las actividades a la semana; índice de gasto energético total semanal, a través del tiempo dedicado a la realización de cada actividad se obtienen las kilocalorías gastadas semanalmente; y el índice de actividad total semanal, que representa la suma de los 5 primeros índices).⁽¹⁷⁾ En la referida investigación los resultados de este cuestionario de actividad física correlacionaron negativamente con el nivel de depresión según la escala de depresión geriátrica de Yesavage, es decir, que, a mayor nivel de actividad física, menor nivel de depresión. También se encontró una correlación positiva de la actividad física con la salud autopercebida evaluada a través del Cuestionario de Calidad de Vida relacionada con la Salud, que contiene 36 ítems en su versión corta (Short Form). De ahí que sea conocido como SF-36.

La actividad física también se asoció positivamente con el Bienestar Psicológico, estimada mediante la escala de Sánchez-Cánovas, y demostró así que la actividad física elevada favorece ambas variables. Consideramos muy beneficiosos los efectos de la actividad física tanto si se demuestra su influencia sobre la disminución de la depresión, como su efecto sobre el aumento del bienestar psicológico.

Almeida y colaboradores desarrollaron un estudio prospectivo con 12 201 adultos mayores en Australia, en quienes evaluaron la actividad física por ellos desarrollada. Aquellos que reportaban practicar ejercicios físicos durante al menos 150 minutos semanales fueron considerados como físicamente activos. Transcurridos 10 años, los sobrevivientes fueron evaluados en cuanto a estado de ánimo (optimismo), actividad cognitiva y actividades de la vida diaria. Controlando otras variables que pudieran influir en la calidad de vida así considerada, tales como hábito de fumar, índice de masa corporal, y principales enfermedades crónicas generalmente asociadas con el envejecimiento, los autores encontraron mejores niveles en los indicadores de calidad de vida y, por tanto, un envejecimiento saludable, en aquellos ancianos que se consideraron físicamente activos.⁽¹⁸⁾

Estos resultados indican los efectos positivos que posee la actividad física, incluso mayor que otros posibles “factores protectores” de un envejecimiento saludable.

Mezadri, et al, estudiaron el nivel de actividad física en personas de la tercera edad y su relación con la calidad de vida. Para medir el nivel de actividad física fue utilizado el cuestionario

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), propuesto por la OMS, que consta de 5 preguntas respecto a la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada en los últimos 7 días. Los sujetos son clasificados como muy activos, activos, insuficientemente activos y sedentarios. Para la calidad de vida aplicaron el Cuestionario de Calidad de Vida de la OMS. Los autores encontraron que el dominio físico (vinculado a energía y actividades de la vida diaria) tuvo una especial relevancia en la evaluación de la calidad de vida en un grupo de la tercera edad por ellos estudiado.⁽¹⁹⁾

Merellano, realizó un estudio con más de 400 ancianos en el cual demostró la importancia de la funcionalidad física para lograr una adecuada calidad de vida.

En dicho estudio la calidad de vida se evaluó mediante el cuestionario de salud elaborado por el grupo de investigación de Calidad de Vida relacionada con la salud EuroQol Group. Por su parte, la funcionalidad física fue evaluada mediante la escala International Fitness Scale. La condición física fue estimada mediante el Chair stand Test (para medir la fuerza del tren inferior), el Test de Handgrip (para medir la fuerza del tren superior), el Chair-Sit and Reach Test (para valorar la flexibilidad del tren inferior) y el Back Scratch Test (para evaluar la flexibilidad del tren superior). Todos estos tests se realizaron entre las 9 y las 13 horas, después de un calentamiento de 5 minutos consistente en ejercicios de movilidad articular y estiramientos.⁽²⁰⁾

Los resultados del estudio sostienen el principio de que la estimulación de la actividad física contribuye a un mejor desenvolvimiento de las

actividades de la vida diaria y, por ende, de la calidad de vida de los adultos mayores.

Por otra parte, y coincidiendo con los resultados obtenidos por los autores ya citados, Parra Rizo seleccionó adultos mayores, entre 61 y 93 años que fueran físicamente activos, entendiendo como tal que fueran asistentes habituales a centros deportivos y sociales, a espacios abiertos o zonas deportivas. A cada sujeto le fue aplicado el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), propuesto por la OMS. Según este cuestionario, un individuo con actividad alta es aquel que realiza actividad de intensidad moderada por encima del nivel basal de actividad, o media hora de una actividad de intensidad fuerte por encima de los niveles basales diarios. Se considera un individuo con intensidad moderada aquel que realiza media hora al menos de actividades físicas de intensidad moderada casi todos los días, y en los niveles de actividad baja, aquellos que no están en los niveles de actividad moderada o alta. Este cuestionario es recomendado por la OMS y se ha utilizado frecuentemente en personas mayores. El sujeto ha de contestar siete ítems relativos a la actividad física que ha realizado en los últimos 7 días.⁽²¹⁾

Para evaluar la calidad de vida se empleó el cuestionario Breve de Calidad de Vida (CUBRECAVI), desarrollado por Fernández Ballesteros, compuesto por 21 escalas que contemplan las categorías de salud, integración social, habilidades funcionales, actividad y ocio, calidad ambiental y satisfacción con la vida, entre otras. El cuestionario ofrece una valoración global subjetiva de la calidad de vida realizada por el propio individuo. El estudio encontró una

asociación significativa entre la actividad física alta y la calidad de vida, concluyendo así que el envejecimiento activo puede ser promovido mediante la práctica habitual de actividad física.⁽²¹⁾

CONCLUSIONES

La revisión efectuada, siguiendo los criterios de inclusión establecidos, evidencia que la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores. Los artículos coinciden en identificar claramente la vinculación entre actividad física y categorías incluidas en la calidad de vida de los adultos mayores, tales como independencia funcional, función física (vitalidad), autoestima, funcionamiento cognitivo, bienestar subjetivo,

RECOMENDACIONES

Se recomienda divulgar los resultados de esta revisión entre los adultos mayores y los profesionales de la salud vinculados a los servicios geriátricos, lo cual puede realizarse

REREFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Banco Mundial [Internet]. Población de 65 años y más. Estados Unidos: Washington.institución financiera, 2017 [consultado 23/06/2018]. Disponible en: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.OP.65UP.TO?end=2017&start=1960&view=chart>
2. Victoria García-Viniegras CR. Calidad de Vida. Aspectos teóricos y metodológicos. Buenos Aires: Editorial Paidós; 2008. p.19.
3. Fernández Ballesteros R, Caprara M, Schettini R, Bustillos A, Mendoza-Núñez V, Orosa T. et al. Effects of university programs for older

Como *limitación* de esta investigación se declara que los estudios identificados en esta revisión adolecen de falta de diseños al estilo de ensayos clínicos controlados, cuyo rigor permitiría una mayor seguridad en las conclusiones.

salud mental, optimismo, envejecimiento saludable e integración social.

Todos estos conceptos están implicados de una forma u otra en cualquier definición conceptual de calidad de vida en la vejez que, aunque se trata de un concepto que posee una gran dispersión, todas las definiciones apuntan en la misma dirección: la vida plena y la felicidad del ser humano en esta etapa de su vida.

mediante cursos de formación para el personal técnico y la elaboración de programas de intervención, en relación con actividades físicas, para los ancianos.

- adults: changes in cultural and group stereotype, self-perception of aging, and emotional balance. Educational Gerontology. 2013; 39 (2): 119-131.
4. Montañó Portillo ME, Irigoyen Coria A. Reflexiones sobre el anciano y la cultura del envejecimiento. Archivos en Medicina Familiar. [Internet]. Abril-junio 2017 [consultado: 16/08/2018]; 19 (2): 27-30. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2017/amf172a.pdf>
5. Fernández López JA, Fernández Fidalgo M, Cieza A. Los conceptos de calidad de vida, salud y

bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). Rev española sal públ [Internet]. Marzo-abril 2010 [consultado: 24/07/2018];84 (2):169-184. Disponible en:

www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57272010000200005&script=sci_arttext

6. De Alba González M. Representaciones sociales y experiencias de vida cotidiana de los ancianos en la Ciudad de México. Estudios demográficos y urbanos. [Internet]. Abr 2017 [consultado: 14/02/2018]; 32(1): 9-36. Disponible en

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102017000100009&lng=es&nrm=iso

7. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Agregar salud a los años. En: Informe Mundial sobre envejecimiento y salud. Ginebra. Organización Mundial de la Salud, 2015. [consultado: 04/04/2018]. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

8. Martínez Fuentes AJ, Fernández Díaz IE. Ancianos y salud. Rev Cub Med Gen Integr [Internet]. Oct-dic 2008 [consultado 26/10/2018]; 24 (4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400010&lng=es

9. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Ginebra. Active Ageing: A policy Framework, 2002 [consultado: 04/04/2018]. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO?sequence=1>

10. Aponte Daza V. Calidad de vida en la tercera edad. Ajayu. Órgano de Difusión

Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", [Internet]. Ago 2015 [consultado 16/06/2018]; 13 (2): 152-182. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612015000200003&script=sci_arttext

11. De la Villa Moral Jiménez M. Programas intergeneracionales y participación social: la integración de los adultos mayores españoles y latinoamericanos en la comunidad. Universitas Psychologica, [Internet]. enero-marzo 2017 [consultado 2018-10-26]; 16 (1): 157-17. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000100157&lng=en&nrm=iso.b

12. De Juanas Oliva A, Limón Mendizábal M R; Navarro Asencio E. Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. Pedagogía Social. Rev Interuniversitaria, [Internet]. Julio-dic. 2013 [consultado 25(10/2018); (22): 153-168. Disponible en: <http://www3.redalyc.org/articulo.oa?id=135031394011>

13. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Ginebra. Informe Mundial sobre envejecimiento. 2015 [consultado: 04/04/2018]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1

14. Rodríguez-Díaz MT, Pérez-Marfil MN, Cruz-Quintana F. Coexisting with dependence and well-being: the results of a pilot study intervention on 75–99-year-old individuals. International Psychogeriatrics. [Internet]. Dic. 2016. [cited: 04/09/2018];28 (12): 2067-2078.

Available from:
www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/coexisting-with-dependence-and-wellbeing-the-results-of-a-pilot-study-intervention-on-7599yearold-individuals/B5240B296EDB2E1CEEA8373B2FA6AF1A

15. Vicentini de Oliveira D, Marques Gomes Bertolini SM, Martins Júnior J. Qualida de de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. Con Scientiae Saúde [Internet]. 2014 [consultado: 16/05/2018]; 13(2):187-19. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92931451004> ISSN 1677-1028

16. Bravo Ponce H L. Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años. [tesis doctoral]. Granada, España. Universidad de Granada; 2015. 119 p.

17. Stein AC. Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores. [tesis doctoral]. León, España. Universidad de León; 2016. 366 p.

18. Almeida OP, Khan KM, Hankey GJ, Yeap BB, Colledge J, Flicker L. 150 minutes of vigorous

physical activity per week predicts survival and successful ageing: A population-based 11-year longitudinal study of 12.201 older Australian men. British Journal of Sports Medicine [Internet]. 2014 [cited: 11/01/2018]; 48 (3): 220-225. Available from:

<https://bism.bmj.com/content/48/3/220.full>

19. Mezadri T, Grillo L, Lacerda L, Caleffi F, Felipe M. Calidad de vida y actividad física en personas de la tercera edad con apoyo de la Estrategia de Salud Familiar en Itajaí, SC, Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. [Internet]. 2016 [consultado: 11/11/2017]; 21 (1): 45-54. Disponible en:

<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6268>

20. Merellano Navarro E. Condición física, independencia funcional y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos. [tesis doctoral]. Extremadura, España. Universidad de Extremadura; 2017.189 p.

21. Parra Rizo M A. Envejecimiento activo y calidad de vida: análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años. [tesis doctoral]. Elche, España. Universidad Miguel Hernández, de Elche; 2017.200 p.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Anexo. Artículos recuperados en las bases de datos consultadas sobre la actividad física como determinante de la calidad de vida en personas de la tercera edad

Autor y año	Participantes	Edad	País	Ámbito	Variable independiente (tipo de ejercicio)	Variables dependientes	Resultado
Rodríguez Días et al., 2016	59	75-90	España	3 residencias geriátricas	INTERVENCIÓN: 24 sesiones de ejercicios físicos (30 min, 2 X semana)	Estado emocional, ansiedad, autoestima, autoeficacia	Actividad física (AF) mejora el nivel de autoestima y autoeficacia, y la independencia funcional
Vicentini et al., 2013	120	60-70	Brasil	Academias de gimnasia	INTERVENCIÓN: 24 sesiones: Hidrogimnasia o gimnasia para mayores o musculación (3 meses, 2 veces X semana)	Calidad de Vida (CV) (WHOQOL)	Los ejercicios producen buenos resultados sobre la CV, en especial los ejercicios de musculación
Ponce Bravo, 2015	44	>65	España	Asistentes a centro de Maracena, Granada	INTERVENCIÓN: 40 sesiones (50 min, 5 X semana)	Capacidad cognitiva (tiempo de reacción según tests TRS y TRE). Condición física (fuerza, flexibilidad, agilidad y equilibrio dinámico, según Senior fitness test)	Mejora de los procesos cognitivos y de la condición física (agilidad, equilibrio dinámico, flexibilidad)
Stein, 2016	263	65-98	España	98 institucionalizados, 165 de la comunidad	Nivel de AF habitual (cuestionario de Yale)	Salud, depresión, bienestar psicológico	A mayor AF, menos nivel de depresión y mejor percepción de bienestar y CV
Almeida et al., 2014	12 201	65-83	Australia	Población en la comunidad	Nivel de AF habitual (reporte de los participantes) (buena: 150 minutos de AF c/ semana) Observación durante 10 años	Estado emocional, cognitivo y funcional	AF fuerte, mejora la longevidad y permite vejez saludable
Mezadri et al., 2016	99	60-74	Brasil	Población de la comunidad	Nivel de AF habitual (cuestionario internacional de AF (IPAQ)	CV (WHOQOL)	El dominio físico de la CV se vincula al nivel de AF
Merellano Navarro, 2017	406	60-90	España	Población de la comunidad	Nivel de AF habitual (tests de fuerza muscular y agilidad)	CV relacionada con la salud (cuestionario EQ-5D-5L)	Existe relación directa entre la condición física y la CV
Parra Rizo, 2017	397	61-93	España	Centros deportivos y sociales	Nivel de AF habitual (cuestionario internacional de AF, IPAQ)	CV, Cuestionario CUBRECAVI satisfacción con la vida (Life Satisfaction Index)	El alto nivel de AF realizada por las personas mayores se relaciona con una alta valoración de su CV