

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR DE SEIS PAÍSES LATINOAMERICANOS: REVIEW

Physical activity and health in elderly people from six Latin American countries: a literature review

\*Ramón Elías Roca Moyano

---

Roca, R. (2016). Actividad Física y Salud en el adulto mayor de 6 países latinoamericanos: review. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 17(1), 77-86.

## RESUMEN

El envejecimiento poblacional en Latinoamérica es un hecho desde hace ya unos años, por ello, las distintas sociedades deben prepararse para afrontar los nuevos desafíos que esto significa. La presente revisión de literatura tiene como objetivo analizar la situación del adulto mayor en diferentes países latinoamericanos (Chile, México, Cuba, Colombia, Brasil, Argentina y Venezuela), como también conocer la relación de calidad de vida y salud que el ejercicio físico provoca en este grupo etario y cómo es percibido por ellos mismos. Se concluye que, para el adulto mayor, la actividad física juega un papel importante en la consecución de un envejecimiento exitoso integral (físico, biológico, psicológico, social y emocional), además, que el principal objetivo que posee este grupo etario es envejecer con autonomía funcional, inserto activamente tanto en el núcleo familiar como en la sociedad y con gran desarrollo del aspecto psicológico y emocional. Las necesidades, objetivos y características de la población adulto mayor en Latinoamérica presentan gran concordancia entre uno y otro país.

## PALABRAS CLAVE

Actividad física, salud, adulto mayor.

## ABSTRACT

The aging population in Latin America is and has been a fact for many years now. This is why different societies should prepare to face the new challenges that this brings forth. The purpose of this literature review is to analyze the situation of the elderly in different Latin American countries, as for example Chile, Mexico, Cuba, Colombia, Brazil, Argentina and Venezuela. Furthermore, the aim is to also explore the relationship between quality of life and health that physical exercise has on this age group and how it is perceived by them. It can be concluded that, for the elderly, physical activity plays an important role in achieving a successful integral aging process (physical, biological, psychological, social and emotional). Furthermore, the main objective for this age group is to age with functional autonomy, actively inserted in both the family nucleus and in society and with great psychological and emotional development. The needs, objectives and characteristics of the elderly population in Latin America has shown great consistency among the countries.

## Key words

Physical activity, health, elderly.



## 1. INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL TEMA

En las últimas décadas, a nivel mundial, se viene presentando un fenómeno que ya es un hecho, el envejecimiento poblacional, situación que viene siendo tema de investigación desde ya varios años; Solari, en el año 1957, señala que los países latinoamericanos ofrecen una alta natalidad pero que ya, en esa época, estaban ad portas de presentar una baja en la mortalidad, por lo que el autor prevé un envejecimiento a futuro de la población.

El envejecimiento es un fenómeno que se presenta a lo largo de toda la vida, desde que nacemos hasta la muerte, sin embargo, a pesar de ser un hecho conocido por todos, es difícil de aceptar como una realidad (Dulcey-Ruiz, 2010).

Para Chong (2012), envejecer se ve afectado tanto por factores intrínsecos como extrínsecos (internos y externos), y que este proceso, no es sinónimos de enfermedad ni disfuncionalidad; lo explica más bien como una constante dialéctica de ganancias y pérdidas durante toda la vida.

En la actualidad, este fenómeno pasó de ser una hipótesis a ser una realidad, por lo que es importante conocer las causas y efectos de la misma. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), el aumento de la población adulta mayor o envejecimiento poblacional, es el derivado de las mejoras en la salud a nivel mundial en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Asimismo, indica que el número de personas mayores de 60 años se ha duplicado desde 1980 hasta ahora con una proyección hacia el año 2050 de 2.000.000.000 de habitantes sobre los 60 años de edad.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2000), señala dos hechos que ocurren sobre el tema del envejecimiento: por un lado, las personas viven más años y, por otro, el ya mencionado aumento de población envejecida, favorecida por la disminución de la tasa de mortalidad. A su vez, señala que en América

Latina existe una heterogeneidad en los indicadores de envejecimientos entre países, cosa que en décadas anteriores no ocurría.

Para Alvarado y Salazar (2014), el envejecimiento es inherente a la vida humana, se transforma en una experiencia única influenciada por el entorno y cultura del sujeto definiéndolo como un proceso complejo debido a los múltiples cambios que en él se presentan, tales como físicos, psicológicos y sociales, entre otros, siendo esta parte de la vida un escenario ideal para entregar herramientas y oportunidades que promuevan la calidad de vida de los adultos mayores.

Debido a este aumento exponencial que la población mayor ha sufrido en Latino América (Agar, 2001), se hace imprescindible la búsqueda del envejecimiento exitoso, vocablo que es considerado relativamente nuevo y que deriva de términos como envejecimiento saludable, activo, productivo, entre otros (Fernández-Ballesteros et. al., 2010). Lograrlo, depende de múltiples dimensiones tanto biológicas, psicológicas y sociales, además de factores objetivos y subjetivos que cada uno presente o considere relevante en su diario vivir (Fernández-ballesteros et. Al., 2010); Pruchno, Wilson-Genderson, Rose y Cartwright, 2010).

Dentro de la búsqueda del envejecimiento exitoso, la Actividad Física juega un papel importante en las personas de edades avanzadas; como lo señala Lima Da Silva y Borba-Pinheiro (2015), el ejercicio, y en particular el ejercicio resistido, es efectivo en la mejora de la flexibilidad, fuerza y tono muscular, capacidad funcional y, como consecuencia, mejora en la calidad de vida de mujeres que tienen sobre 60 años de edad, además, la práctica regular de ejercicio físico contribuye a estimular el optimismo, la vitalidad y la voluntad de las personas, y a su vez, ayuda en el desarrollo social de los adultos mayores, propiciando una mejora en la calidad de vida (Moreno, 2005). Por lo tanto, la Actividad Física abarca los factores bio-psico-sociales del adulto mayor, lo que la transforma en una herramienta importante de utilizar con personas en edades avanzadas.



El propósito de esta revisión teórica, es analizar la situación del adulto mayor en América Latina, tomando en consideración las investigaciones que incluyen a adultos mayores, actividad física y los efectos en la calidad de vida que ésta tiene en la población envejecida.

## 2. DESARROLLO DEL TEMA

Para el adulto mayor latinoamericano, su auto-percepción de salud afecta considerablemente su apreciación de calidad de vida. Según Jewell, Rossi y Triunfo (2007), los sujetos más educados, con mayores ingresos económicos y una correcta nutrición, presentan una percepción de salud positiva, la que se debe complementar con un estilo de vida activo.

En Cuba, los adultos mayores contemporáneos presentan factores socio-históricos que influyen en la participación y permanencia de los mismos en la práctica regular de actividad física. En su mayoría, esta población no tuvo una adecuada formación educativa, lo que conlleva a que el ejercicio físico no se considere importante dentro de los hábitos de vida, lo que comenzó en los años 80, consignado por Barrios, Borges y Cardoso (2003), autores que entonces, demostraron que, a pesar de los efectos negativos de algunos factores socio-históricos en la práctica de actividad física de la población envejecida, los adultos mayores cubanos perciben el ejercicio físico y su práctica regular como una herramienta que les permite mejorar su salud, capacidad física y un desarrollo mayor en el área social, psicológica y emocional.

En Cuba, el adulto mayor se encuentra incluido dentro de la sociedad, y son minorías los casos excluidos o que viven alejados del seno familiar, más bien, la mayoría está inserto dentro de un núcleo familiar bien constituido, lo que se transforma en un aspecto significativo en la vida de la persona de edad avanzada, brindándole garantías de envejecimiento exitoso al verse favorecido el aspecto psíquico, social y espiritual (Figueredo, Sotolongo, Arcias y Díaz, 2003).

En Cuba, la fragilidad en el adulto mayor o adulto mayor frágil, se torna en tema central al momento de analizar la situación de este grupo etario. Primero, se debe dar a conocer la fragilidad como una disminución en la función de múltiples sistemas del cuerpo, síndrome que propicia la aparición de situaciones adversas para la salud de las personas mayores (Lluis y Llibre, 2004). Para Galbán et. al.(2007), el conocimiento de la cantidad de adultos mayores frágiles en Cuba es central, ya que consideran esta información crucial para el desarrollo de políticas y estrategias de salud efectivas que vayan en ayuda de esta población.

Los adultos mayores cubanos reconocen en el ejercicio físico una herramienta eficaz para lograr un envejecimiento exitoso, y manifiestan sus intereses de acuerdo a la misma. Barreto et. al. (2007), señalan que la población adulta mayor cubana prefiere las actividades físicas en entornos naturales, al aire libre, con participación de diferentes grupos sociales, y mayor armonía holística, asimismo, declaran que la mayor motivación que poseen para realizar actividad física regular son los beneficios en la salud obtenidos por la práctica sistemática del ejercicio físico. Sin embargo, los adultos mayores no solo están interesados en lograr objetivos materiales como vivienda, salud, entre otras, sino también en buscar mayor participación en la sociedad en general y sentirse parte de ella a través de la participación ciudadana, la recreación, la interacción con otros grupos sociales, tener capacidad de opinar, ser escuchados y decidir, objetivos que en otras etapas de la vida eran insignificantes y hoy se tornan objetivos principales a cumplir (Rosales et. al., 2014).

El adulto mayor cubano reconoce los beneficios que acarrea la práctica de actividad física, considera que mantiene en óptimas condiciones las funciones del organismo, hecho que se ve reflejado por el estudio de López, Torres, Madera y Crespo (2005), donde demuestran que uno de los grupos etarios cubanos con mayor participación en programas deportivos son los adultos mayores.



La actividad física regular, comprendida como el gasto energético mayor a la tasa basal, es valorada en Colombia como una herramienta eficaz para la obtención de un estado saludable integral, pero para ello se vuelve necesario que se aborden tanto aspectos materiales como intrínsecos al ser humano (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

Uno de los ejes más importantes abordados en Colombia, respecto de los adultos mayores, es la condición de salud, abordado desde diversas áreas. Un aspecto principal, es el estado psicológico de los adultos mayores, que afecta directamente la calidad de vida y percepción de salud que puedan tener de sí mismos, siendo el estado de ánimo una de las variables principales y que se ve afectado por los diferentes cambios que tiene la cotidianidad en esta etapa de la vida que ellos deben afrontar, lo que se traduce en que sus preocupaciones se orienten hacia el área de la salud; se puede, entonces, afirmar que el aspecto psicológico es vital a la hora de hablar de salud en adultos mayores (Uribe, Valderrama y Molina, 2007). En este sentido, Rodríguez, Valderrama y Molina (2010), sindicaron a la actividad física como área primordial en la intervención psicológica efectiva de este grupo etario, indicando que tanto a adultos mayores institucionalizados, como no institucionalizados, se les debe fomentar la práctica de actividad física, de ocio y recreación y la ejecución de ejercicios de carácter suave o pasivos.

El aspecto social se introduce dentro de los temas que afectan la salud y calidad de vida de los adultos mayores. La actividad física influye directamente en la capacidad de socialización efectiva en la tercera edad, ya que, a mayor capacidad funcional, mayores serán sus habilidades sociales. Esta premisa se basa en que en la etapa final de la vida, la pérdida de capacidades funcionales, la no adaptación a los cambios y otros factores provocan una pérdida de confianza y autoestima, situación que puede ser revertida a través de programas de actividad física (Durán, Orbegoz, Uribe y Uribe, 2008).

Como se puede apreciar entonces, la actividad física en Colombia es abordada no solo como una herramienta que desarrolla las capacidades funcionales del organismo, sino también como un elemento vital en la consecución de un envejecimiento exitoso, debido a que el ejercicio físico en los adultos mayores logra cambios importantes a nivel de fuerza de resistencia, resistencia aeróbica, agilidad motora, flexibilidad y composición corporal (Correa, Sandoval, Alfonso y Rodríguez, 2012), lo que se traduce en adultos mayores funcionales, activos, con mayor seguridad de desplazamiento y con menor riesgo de sufrir caídas, generando con esto un ahorro en costos sanitarios o de salud para ellos mismos y para el estado (Landinez, Contreras y Castro, 2012; Vidarte, Quinteros y Herazo, 2012).

En Chile, como en otros países latinoamericanos, la población envejecida va en aumento exponencial, proyectando hacia el año 2025 que uno de cada cinco habitantes pertenecerá a la tercera edad (Instituto Nacional de Estadísticas, 2007).

Ante esta realidad, es que se presta especial atención a los adultos mayores, sobre todo desde el punto de vista funcional y biológico. Investigaciones dan cuenta de los efectos que los programas de Actividad Física han tenido en la población adulto mayor chilena, donde los cambios más significativos han sido la disminución de la presión arterial, disminución de masa corporal, control y disminución de glicemia en sangre, y auto percepción positiva de sí mismos (Salinas, Bello, Flores, Carbu llanca y Torres, 2005)

La capacidad funcional, ya sea psicológica o física, debe ser trabajada a través de programas de autocuidado, a fin de crear conciencia de que una adecuada funcionalidad afecta directamente en la calidad de vida y percepción de salud que cada uno pueda tener de sí mismo (Sanhueza, Castro y Merino, 2012). Desde el punto de vista físico, el trabajo de fuerza muscular en la población adulto mayor chilena conduce a una mayor independencia funcional, mejorando con ello también la percepción de calidad de vida (Poblete, Flores, Abad y Díaz, 2015).



Estudios con adultos mayores chilenos han indicado que la actividad física afecta positivamente los perfiles antropométricos de este grupo poblacional. Un programa de 12 semanas de duración logró mejorar las capacidades físicas de equilibrio, fuerza de prensión manual, fuerza de tren inferior y flexibilidad anterior de tronco, además de reducir índice cintura-cadera y circunferencia de la misma en mujeres adultos mayores de la ciudad de Iquique (Araya y cols, 2012). En esta misma línea, Díaz, Espinoza-Navarro, Rodríguez & Moreno, (2011), señalan que los adultos mayores activos presentan mejores valores antropométricos y fisiológicos que sus pares sedentarios, destacando la importancia de inculcar la práctica regular de actividad física a fin de ofrecerles un envejecimiento activo y éxitos.

Sin embargo, se debe prestar atención a las desigualdades socioeconómicas que existen en los adultos mayores chilenos, ya que las diferentes realidades, afectan en la calidad de vida y capacidad funcional en la tercera edad, así como también en los indicadores antropométricos, Albala, Sánchez, Lera, Ángel & Cea, (2011), demostraron que los adultos mayores con mejor condición socioeconómica presentan mejor funcionalidad, mayor desarrollo social y, por consiguiente, una mejor calidad de vida y percepción de salud.

En Brasil, el cuidado del adulto mayor es importante, por lo mismo, consideran que para evitar o retardar la fragilidad en las personas mayores, es imprescindible una intervención multidisciplinaria temprana, donde vaya incluida la práctica regular y constante de actividad física (Ramos, Betinelli, Pasqualotti, Corso, Brock y Lorenzini, 2013).

Se ha evidenciado que los adultos mayores brasileños que han sufrido caídas presentan una disminución en sus capacidades funcionales, acercándolos más a la categorización de adultos mayores frágiles que a la de adultos mayores funcionales, lo que desemboca en una percepción de calidad de vida y salud descendida. La actividad física se transforma en instrumento importante y vital para impac-

tar positivamente la calidad de vida y salud de la población de edad avanzada (Silva, Coelho, Pereira, Stackfleth, Marques y Partezani, 2012).

La importancia que tiene el ejercicio en los adultos mayores brasileños es el mantenimiento o recuperación de las capacidades funcionales, lo que puede ser conseguido a través del trabajo de resistencia o fuerza muscular, donde un programa de cuatro a seis meses de duración puede mejorar significativamente la fuerza muscular, tanto del tren superior como inferior, la flexibilidad y la autonomía funcional en personas de edad avanzada, mejorando su salud y calidad de vida (De Moraes et. al., 2004, Lima y col. 2015).

Además, se ha observado una práctica de actividad física regular, impactando en beneficios para la salud, y en tener o mantener relaciones sociales que son la base de su salud psicológica (Araújo y Manucussi, 2012).

Si bien la información analizada hasta ahora presenta múltiples puntos de concordancia entre realidades de diferentes países, hay casos, como en algunas zonas de Venezuela, donde la atención hacia los adultos mayores es precaria o insuficiente. Esto queda de manifiesto según el trabajo realizado por Falque, Maestre, Zambrano & Morán, (2005), en que dan a conocer la presencia de déficit nutricional que los adultos mayores en algunas regiones de Venezuela sufren, y hacen hincapié en la importancia de revertir dicha situación pero, complementando la nutrición con la actividad física, ya que, según los autores, un programa de nutrición y ejercicio físico permitiría mejorar su salud, calidad de vida, funcionalidad, reducción del aislamiento y soledad, y por consiguiente, evitar cuadros depresivos. Para Falque-Madrid (2014), el envejecer es un arte, basado en un envejecimiento activo, positivo y saludable que solo puede ser posible a través de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables relacionados con actividad física, alimentación, ausencia de tabaquismo, y consumo de alcohol, higiene y salud mental, relaciones sociales y familiares.



En el caso de México, los adultos mayores consideran fundamental ser independiente físicamente. Sin embargo, y, a pesar del pensamiento general, existe una gran diferencia en la frecuencia de realización de actividad física entre ellos, existiendo un grupo reconocible de personas que practican habitualmente actividad física y otro sin hábitos de vida saludable. En el grupo de personas activas, la actividad predilecta para la práctica es la caminata, asimismo, cabe señalar que las personas de género femenino son más propensas al sedentarismo que los varones adultos mayores mexicanos (Soltero y Salazar, 2006).

En el caso de los adultos mayores en Argentina, Giai (2015) da a conocer que las personas mayores institucionalizadas en ese país tienen mayor adherencia a las actividades físico-recreativas de extramuros o al aire libre, con gran predominio de ingesta de infusión de yerba mate y acompañamiento familiar. El adulto mayor es un ser integral que debe ser tomado en cuenta, procurando desarrollar sus múltiples características, y para eso la práctica de actividad física es primordial y fundamental.

### 3. CONCLUSIÓN

América Latina sufre de un cambio en la pirámide poblacional, lo que se traduce en que cada vez los países tendrán más personas adultos mayores. Países que ya viven esta realidad, se encuentran en un proceso de análisis de las características propias de este grupo etario, como en el caso de Brasil, donde han comprobado que el entrenamiento de fuerza muscular mejora la funcionalidad de los adultos mayores, permitiéndoles realizar actividades cotidianas eficaces y con menor esfuerzo, asimismo, mejorando la flexibilidad general de éstos, traducéndose en una mejora en la calidad de vida y mejor percepción de salud, aspectos que, según la literatura, son primordiales para que el adulto mayor latinoamericano alcance un envejecimiento exitoso.

Los diferentes enfoques que las investigaciones en adultos mayores presentan en cada país difieren levemente, en el caso de Cuba, sus ejes investigativos están orientados hacia el rol

psico-social de la actividad física, se aprecia la importancia de la familia donde se destaca a un adulto mayor incluido e integrado en los grupos familiares, realizar actividades físicas en entornos naturales y socializar con sus pares tienen una mayor adherencia que otro tipo de intervenciones. Asimismo, en Colombia se indica a la actividad física como un factor que afecta positivamente en la salud psicológica y social de los adultos mayores, recomendándose el fomento de la actividad física, actividades de ocio y de recreación, de modo de retardar la aparición de cuadros de depresión en esta etapa de la vida. Se afirma que la actividad física afecta directamente el aspecto social, en que al ser más funcional será un adulto mayor con mayor capacidad de sociabilización.

En el caso de Chile, la mayor parte de las investigaciones se enfocan en el aspecto antropométrico, en el que se destaca que una mayor realización de actividad física logra mejores índices antropométricos en la tercera edad (Índice de Masa Corporal o IMC, circunferencia de cadera, índice cintura-cadera), además, se coloca especial énfasis en que este tipo de intervención permite una mayor autonomía funcional, ya sea ésta de tipo físico o psicológico, afectando la percepción de calidad de vida de ellos mismos. Se concluye también que un factor importante para un envejecimiento exitoso, es la situación socio-económica, ya que en el adulto mayor mientras presente mejor condición socio-económica, mayor será su desarrollo funcional y social, y, por consiguiente, mejor calidad de vida.

En países como México, Venezuela y Argentina, las personas de la tercera edad tienen como objetivo principal desarrollar una independencia funcional que les permita desenvolverse eficazmente. En Venezuela, se aprecia que existe una gran cantidad de ancianos que presentan una mala nutrición derivada de su situación socioeconómica, afectando la calidad de vida y salud, lo que se corrobora en el caso de Chile, donde se afirma que los adultos mayores más acomodados presentan un envejecimiento más éxito que sus pares con situación socioeconómica baja. En Argentina se corrobora el rol de la familia en la salud del adulto mayor, que prefieren el tipo de activi-



dad física que pueden realizar en compañía de familiares, mejorando su salud psíquica y emocional, además de manifestar sus preferencias por la realización de actividad física en entornos naturales, lo que se complementa con los casos de adultos mayores mexicanos y cubanos.

Se aprecia que, en general, los adultos mayores latinoamericanos presentan homogeneidad tanto en características sociales, necesidades biológicas y funcionales, como en objetivos a cumplir durante la vejez. Se pueden apreciar ejes, características y objetivos comunes entre ellos.

Se concluye que, si bien existe evidencia científica, el tema del envejecimiento poblacional latinoamericano es contemporáneo y que demanda aún más esfuerzos en las políticas públicas de los diferentes países, a fin de brindar a las personas mayores un envejecimiento activo, saludable e integral, que abarque al ser en su totalidad (biológico, físico, social, emocional y psicológico), con ello se logrará que el número de adultos mayores frágiles sea mínimo y, en cambio, exista una mayoría de población adulto mayor latinoamericana que posea independencia funcional, para lo cual la mayor, mejor y más útil herramienta, es la actividad física.

Finalmente, se concluye que en Latinoamérica, los adultos mayores presentan similitudes tanto en necesidades a suplir como en objetivos a lograr durante la esta etapa de vida, ya que en general, el adulto mayor desea tener una vejez con autonomía funcional, que se traduce en ser autovalente, además, dentro de las necesidades, en los distintos países necesitan ser integrados a la sociedad, sentirse parte de ella, escuchados, tomados en cuenta y que se reconozcan parte activa de su núcleo familiar; por último, los adultos mayores en Latinoamérica tienen conciencia de los beneficios que conlleva la práctica regular de actividad física, reconociendo que un envejecimiento activo evita enfermedades crónicas, mejora los cuadros de depresión, les permite sociabilizar con sus pares, mejora su funcionalidad, sus medidas antropométricas, su percepción de salud y con ello, mejora sustancialmente su calidad de vida.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albala, C.; Sánchez, H.; Lera, L.; Angel, B. & Cea, X. (2011). Efecto sobre la salud de las desigualdades socioeconómicas en el adulto mayor. Resultados basales del estudio expectativa de vida saludable y discapacidad relacionada con la obesidad (Alexandros). *Revista Médica de Chile*, 139, 1276-1285.
- Agar, L. (2001). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: hechos sociodemográficos y reflexiones éticas. *Acta Bioethica*, 7(1), 27-41.
- Alvarado, A. & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Araujo, C. & Manucussi, A. (2012). La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*, 28, 204-212.
- Araya, S.; Padial, P.; Feriche, B.; Gálvez, A.; Peireira, J. & Mariscal-Arcas, M. (2012). Incidencia de un programa de actividad física sobre los parámetros antropométricos y la condición física en mujeres mayores de 60 años. *Nutrición Hospitalaria*, 27(5), 1472-1479.
- Barreto, J., Morfi, R., Reyes, M., & Cabrera, G. (2007). Diagnóstico del programa de ejercicios físicos realizados en el círculo de abuelos Abel Santamaría. *Revista Cubana de Enfermería*, 23(4). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403192007000400004&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403192007000400004&script=sci_arttext)
- Barrios, R., Borges, R., & Cardoso, L. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252003000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007)



- Chong, A. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(2), 79-86.
- Correa, J., Sandoval, C., Alfonso, M., & Rodríguez, K. (2012). Cambios en la aptitud física en un grupo de mujeres adultas mayores bajo el modelo de envejecimiento activo. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1), 21-30.
- De Moraes, I., Scramin, M., Donatti, R., & Rinaldi, W. (2004). A melhora da força muscular em idosas através de um programa de treinamento de força de intensidade progressiva. *Revista da Educação Física*, 15(2), 7-15.
- Díaz, J., Espinoza-Navarro, O., Rodríguez, H., & Moreno, A. (2011). Prevalencia de patrones antropométricos y fisiológicos en población adultos mayores, sobre los 60 años en Arica, Chile. *International Journal of Morphology*, 29(4), 1449-1454.
- Dulcey-Ruiz, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 207-224.
- Durán, D., Valderrama, L., Uribe-Rodríguez, A., & Molina, M. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270.
- Falque, L., Maestre, G., Zambrano, R., & Morán, Y. (2005). Deficiencias nutricionales en los adultos y adultos mayores. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 18(1), 82-89.
- Falque-Madrid, L. (2014). La evidencia científica y el arte de envejecer. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 110-118.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M., López, M., Molina, M., Díez, J., Montero, P., & Schettini, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647.
- Figueredo, N., Sotolongo, I., Arcias, R., & Díaz, G. (2003). Caracterización del adulto mayor en la comunidad. *Revista Cubana de Enfermería*, 19(3). Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol19\\_3\\_03/enf08303.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol19_3_03/enf08303.htm)
- Galbán, P.; Sansó, F.; Díaz-Canel, A.; Carrasco, M. & Oliva, T. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1), 1-17.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1), 67-76.
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2007). Adulto Mayor en Chile. Recuperado de [http://www.ine.cl/canales/sala\\_prensa/noticias/2007/septiembre/boletin/ine\\_adulto\\_mayor.pdf](http://www.ine.cl/canales/sala_prensa/noticias/2007/septiembre/boletin/ine_adulto_mayor.pdf)
- Jewell, R., Rossi, M., & Triunfo, P. (2007). El estado de salud del adulto mayor en América Latina. *Cuadernos de Economía*, 26(46), 147-167.
- Landinez, N., Contreras, K., & Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.
- Lima Da Silva, W. & Borba-Pinheiro, C. (2015). Efeito de um programa linear de treinamento resistido sobre a autonomia funcional, a flexibilidade, a força e a qualidade de vida de mulheres em idade avançada. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 7(2), 75-88.



- Lluis, G. & Llibre, J. (2004). Fragilidad en el adulto mayor. Un primer acercamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 20(4). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086421252004000400009&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252004000400009&lng=es&nrm=iso)
- López, M., Torres, C., Madera, J., & Crespo, S. (2005). Efectividad del ejercicio físico en la longevidad. Policlínico Hermanos Cruz. Pinar del Río, 2003. *Revista Ciencias Médicas*, 9(2), 52-61.
- Moreno, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 222-237.
- Organización de las Naciones Unidas. (2000). El Envejecimiento de la Población Latinoamericana: ¿hacia una relación de dependencia favorable?. Recuperado de <http://www.cepal.org/es/publicaciones/7152-el-envejecimiento-de-la-poblacion-latinoamericana-hacia-una-relacion-de>
- Organización Mundial de la Salud. (2012). 10 datos sobre envejecimiento de la población. Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
- Poblete, F.; Flores, C.; Abad, A. & Díaz, E. (2015). Funcionalidad, fuerza y calidad de vida en adultos mayores activos de Valdivia. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(1), 45-52.
- Pruchno, R., Wilson-Genderson, M., Rose, M. & Cartwright, F. (2010). Successful aging: early influences and contemporary characteristics. *The Gerontologist*, 50, 821-833.
- Ramos, D., Betinelli, L., Pasqualotti, A., Corso, D., Brock, F., & Lorenzini, A. (2013). Prevalencia de síndrome de fragilidad en los adultos mayores de una institución hospitalaria. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21(4). Recuperado de [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21n4/es\\_0104-1169-rlae-21-04-0891.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21n4/es_0104-1169-rlae-21-04-0891.pdf)
- Rodríguez, A., Valderrama, L., & Molina, J. (2010). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe*, 25, 246-258.
- Rosales, R., Gracia, R., & Quiñones, E. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *ME-DISAN*, 18(1), 61-67.
- Salinas, J., Bellos, M., Flores, A., Carbullana, L., & Torres, M. (2005). Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. *Revista Chile de Nutrición*, 32(3), 215-224.
- Sanhueza, M., Castro, M., & Merino, J. (2012). Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. *Avances en Enfermería*, 30(1), 23-31.
- Silva, J.; Coelho, S.; Pereira, T.; Stackfleth, R.; Marques, S. & Partezani, R. (2012). Caídas en el adulto mayor y su relación con la capacidad funcional. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(5). Recuperado de [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/es\\_15.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/es_15.pdf)
- Solari, A. (1957). El fenómeno del envejecimiento en la población uruguaya. *Revista Mexicana de Sociología*, 19(2), pp. 437-445.
- Soltero, S. & Salazar, B. (2006). Autoesquemas de ejercicio físico reportados por adultos mayores, Monterrey México. *Investigación y Educación en Enfermería*, 24(2), 86-89.
- Uribe, A., Valderrama, L. & Molina, J. (2007). Saludo objetiva y psíquica en adultos mayores colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 75-81.



Vidarte, J., Quinteros, M., & Herazo, Y. (2012). Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 79-90.

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.



---

**Dirección para correspondencia:**

Ramón Elías Roca Moyano  
Profesor Educación Física  
Programa Magíster Ciencias de la Actividad Física  
Universidad Católica del Maule

Contacto:  
r.elias.roca@googlemail.com

Recibido: 16-05-2016  
Aceptado: 24-06-2016