



Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso académico 2016 / 2017

Convocatoria de Junio

Modalidad: Revisión Bibliográfica.

Título: Estudio del efecto del ejercicio y el bienestar en personas mayores de 65 años.

Autor: Borja Lema Benito.

Tutora: María Antonia Parra Rizo.

Elche, a 12 de junio de 2017.

Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Método.....	6
Análisis e integración de la información.....	8
Conclusiones.....	14
Referencias Bibliográficas.....	16
Tabla 1.....	7
Tabla 2.....	8

Resumen

Debido al incremento de la población, el estudio del envejecimiento es de vital importancia, ya que representará en su mayoría a una gran parte de la población. Al respecto, el ejercicio como parte de una de las medidas de la mejora del bienestar, forma parte de uno de los objetivos desde el ámbito de la psicogerontología. Por ello, el objetivo es realizar una revisión bibliográfica para conocer el estado de las investigaciones respecto al ejercicio y bienestar en personas mayores de 65 años, estableciendo de este modo una relación causa-efecto, referente al efecto que posee el ejercicio sobre el bienestar en personas mayores de 65 años. Para ello se ha realizado una búsqueda de la literatura en diferentes bases de datos como Dialnet, Scielo y Google Académico. Los estudios revisados afirmaron que la práctica de ejercicio conlleva una mejoría de la salud y el bienestar de las personas mayores. Por lo que sería interesante ampliar esta línea de estudio con la finalidad de esclarecer los efectos producidos del ejercicio en el bienestar de las personas mayores.

Palabras clave: ejercicio, bienestar, mayores, salud.

Abstract

Due to the increase in population, the study of aging is of vital importance, since it will represent a large part of the population. In this respect, the exercise as part of one of the measures of the improvement of well-being, is part of one of the objectives from the scope of the psicogerontology. Therefore, the objective is to carry out a bibliographic review to know the state of research regarding exercise and well-being in people over 65 years of age, thus establishing a cause-effect relationship, referring to the effect that the exercise has on welfare in people over 65 years. For this purpose, a literature search has been carried out in different databases such as Dialnet, Scielo and Scholar Google. The studies reviewed affirmed that the practice of exercise leads to an improvement in the health and well-being of the elderly. So it would be interesting to expand this line of study in order to clarify the effects of exercise on the well-being of older people.

KeyWords: Exercise, wellbeing, elderly, health.

Introducción

La evolución de la población está viéndose afectada por la modificación de la esperanza de vida de las personas, en España entre 1994 y 2014 la esperanza de vida de los hombres ha pasado de 74,4 a 80,1 años y la de las mujeres de 81,6 a 85,6 años (Instituto Nacional de Estadística, 2016). Debido a ello se ha ido aumentando la longevidad de las personas mayores, por lo que tras la jubilación aparece más tiempo de vida para poder vivir en las mejores posibilidades y con la mejor calidad de vida posible.

Además, la población ha comenzado a ser más activa en los últimos años, de un modo u otro, se puede observar como las personas integran la actividad física y/o el deporte en su vida diaria, ya que se le han atribuido efectos beneficiosos para la salud, bienestar mental y psicosocial (Willis y Campbell, 1992).

Como actividad física, se entiende todo movimiento realizado por el ser humano implicando desplazamiento de sus componentes corporales y gasto energético realizado en su día a día (Blasco, 1994; Casimiro, 1999; Fraile, 1996; Gutiérrez, 2000; Tercedor, 1998; Valdeón, 1996). El ejercicio, es considerado un tipo de actividad física, planificada y estructurada, donde la persona tiene como objetivo mejorar alguna de sus cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad...) (OMS, 2014).

Los beneficios producidos a nivel fisiológico son la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, fortalecimiento de los huesos, aumentando la densidad ósea y músculos, y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga. En cuanto al nivel psicológico mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, además de aumentar la autoestima y proporciona bienestar psicológico. Mientras que a nivel social fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica (Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad).

Está demostrado científicamente que cuando se incrementa la actividad física hay un progreso a nivel condicional, ya que se producen ciertos cambios a nivel psicofisiológico beneficiosos para la salud (González, 2004).

Sabemos que el proceso de envejecimiento deteriora una serie de funciones e implica un proceso de involución de órganos y sistemas. Pero hay que señalar que del propio colectivo de personas mayores, existen diferencias en función de la historia vital de cada

sujeto. Ello es debido a diferentes factores, tales como el sexo, el nivel ocupacional, sedentarismo, hábitos de vida, etc.

De entre los beneficios psicológicos, destaca el bienestar de las personas mayores. Al respecto, el bienestar se define como un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud que aportan emociones positivas.

La psicóloga Carol Ryff desarrolló un modelo de bienestar psicológico formado por seis dimensiones; autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

No obstante, sería importante destacar que aparece una mejora del estado de ánimo y ofrece distracción. El adulto mayor es propenso a sufrir depresiones y pérdida de la autoestima. Con la práctica de ejercicios se contribuye a la salud mental y se favorece la interacción social del adulto mayor con su comunidad.

La OMS define la salud en 1948 como “un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no solo meramente la ausencia de enfermedad”, posteriormente comienza a aparecer literatura acerca de considerar el sedentarismo como un factor de riesgo importante para la salud (Ramírez y Agredo, 2012; Wilson, Sánchez y Mendoza, 2009).

Sin embargo, actualmente no se puede considerar la actividad física como único método de prevención o tratamiento para diversas enfermedades, sino que también es importante la relación con la sensación subjetiva de salud que redunde en el bienestar. Por ello, la salud está firmemente relacionada con el concepto de calidad de vida y autopercepción de bienestar físico y psicosocial.

El bienestar percibido es objeto de una importante cantidad de estudios (Cuadra y Florenzano, 2003; Diener, 1993; García, 2002). Referente a este ámbito, podemos destacar la actividad físico deportiva como un aspecto perteneciente a la Psicología de la Salud.

Son numerosas las investigaciones que avalan los beneficios del ejercicio físico en diferentes ámbitos del bienestar psicológico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008); la práctica regular de actividad física mejora los niveles de ansiedad y depresión e incide beneficiosamente sobre otras emociones, contribuyendo todo ello al bienestar psicológico de las personas.

El objetivo es analizar una revisión de la literatura actual para identificar el efecto que posee el ejercicio en el bienestar de las personas mayores de 65 años y obtener evidencias

que permiten posteriores intervenciones para optimizar la calidad de vida, con el fin de obtener una comprensión más profunda sobre el efecto del ejercicio así como su influencia en la vida de las personas mayores de 65 años.

Método

El presente trabajo consiste en una revisión bibliográfica, de las investigaciones llevadas a cabo sobre el efecto que tiene el ejercicio físico en el bienestar de las personas mayores de 65 años y desde que se inició su investigación en psicología.

La búsqueda de documentación se inició a principios de 2017 y se procedió a hacerlo de manera rigurosa en diferentes bases de datos de interés científico como Dialnet, Scielo y Google Académico.

Inicialmente, se realizó la búsqueda con palabras clave como; mayores, tercera edad, salud, ejercicio, estrés, emociones, actividad física y bienestar, lo que en un principio dio lugar a más de 3000 artículos (algunos incluso repetidos). Esto llevó a profundizar un poco más en la materia, siendo más explícitos en el tema, ya que la gran mayoría no tenían relación real con el objetivo del trabajo.

Debido a la abundante investigación acerca de las diferentes ciencias, se decidió acotar este trabajo a las palabras; mayores, salud, ejercicio y bienestar, lo que redujo la documentación considerablemente teniendo en cuenta que se debían excluir los artículos a los que no se tenía acceso.

Posteriormente, se acotó también con un filtro de fechas, el motivo fue conseguir un número adecuado de literatura con los artículos más actualizados, siendo éstas 2004-2017.

De todos los artículos encontrados en las bases de datos se seleccionaron un total de 24 estudios relacionados con la temática del trabajo. A continuación se realizó una comparación de todos los artículos encontrados con el objetivo de llegar a unas conclusiones con la información de los últimos años sobre el tema seleccionado.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión en la selección de artículos.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Población mayor	Población infantil, juvenil y adulta
Ejercicio y relaciones sociales	Publicaciones anteriores a 2004
Ejercicio físico y cambios psicológicos	
Mantenimiento y/o mejoras funciones cognitivas	
Bienestar emocional	
Estado de ánimo	
Publicaciones año 2004-2017	

Análisis e integración de la información.

Tabla 2. El resultado consiste en una revisión que comprende la búsqueda en diferentes bases de datos anteriormente mencionadas.

Tabla 2. Distribución de artículos relacionados con la temática.

Autor	Año	Título	Revista	Diseño	Conclusión
Ahlskoa, J.; Geda, E.; Graff-Radford, N.; Petersen, RC.	2011	<i>El ejercicio físico como un tratamiento preventivo o modificador de la enfermedad de la demencia y el envejecimiento del cerebro</i>	Clinic Proceedings	Investigar la base científica para defender el ejercicio regular como tratamiento profiláctico y ralentizar la enfermedad neurodegenerativa de la demencia y la relacionada con la edad.	El ejercicio físico de intensidad moderada es considerado como una receta para reducir riesgos cognitivos y el deterioro cognoscitivo en todo el espectro de edad.
Garita, E.	2006	<i>Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte</i>	MHSalud	Conocer las diferentes variables que determinan los motivos de participación en los distintos tipos de actividad física en sujetos con diferente edad, género, cultura y nivel de actividad.	Encuentra la enfermedad como barrera para que el adulto mayor se ejercite y la inactividad o sedentarismo produce deterioro en la condición física, por lo que los motivos de salud física y mental son prioritarios.
González, JA.	2004	<i>La actividad física orientada a la promoción de la salud</i>	Escuela Abierta 7	Mostrar recomendaciones generales, básicas y prácticas de cómo realizar ejercicio físico desde cualquier condición.	Promueve y estimula la práctica de actividad física desde una perspectiva de satisfacción personal y ocupación saludable del tiempo de ocio.
Limón, M R.; Ortega, M C.	2011	<i>Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores</i>	Revista de Psicología y Educación	Analizan las diversas implicaciones que tiene ser activo para mejorar la calidad de vida, bienestar físico, psíquico, afectivo, interpersonal y social.	Infinidad de beneficios destacando la necesidad de trabajar en educación y promoción de la salud, prolongando de este modo la longevidad y calidad de vida.
Rovira, G.; López-Ros, V.; Lagardera, F.; Lavega, P.; March, J.	2014	<i>Un viaje de exploración interior: Emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva</i>	Publicaciones de la Universidad de Murcia	Mostrar lo efectos que las prácticas motrices introyectivas de cooperación tuvieron sobre la vivencia emocional y el estado de ánimo.	Aquellas personas con práctica deportiva regular son capaces de tomar conciencia de sus emociones, autorregularlas y poder modificar sus estados de ánimo desfavorables.
Jiménez, M.; Martínez, P.; Miró, E.; Sánchez, A.	2007	<i>Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?</i>	International Journal of Clinical and Health Psychology	Analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludables y el bienestar psicológico.	Las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentar mejor estado de ánimo.

Loureiro, A.; Veloso, T.	2014	<i>Outdoor Exercise, Well-Being and Connectedness to Nature</i>	Psico	Investigar la relación entre el ejercicio outdoor y el bienestar, y el rol de la conectividad con la naturaleza.	Mejoras en el afecto positivo y bienestar psicológico, destacando el contacto con la naturaleza como beneficioso para la recuperación del estrés y la fatiga.
Cordero, A.; Masiá, MD.; Galve, E.	2014	<i>Ejercicio físico y salud</i>	Revista Española de Cardiología	Mostrar el ejercicio físico como prevención de riesgos cardiovasculares modificables.	El deporte tiene una gran variedad de efectos beneficiosos sobre la salud.
Pérez-Fuentes, MC.; Molero, MM.; Gázquez, JJ.; Barragán, AB.; Martos, A.; Pérez- Esteban, MD.	2016	<i>Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud</i>	ASUNIVEP	Corroborar los efectos beneficiosos sobre la salud del mayor. Prevención de patologías, recuperación y rehabilitación.	La práctica proporciona un mejor estado de salud y calidad de vida, manteniendo y favoreciendo la independencia funcional.
García, A.J.; Bohórquez, M.R.; Lorenzo, M.	2014	<i>La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores</i>	European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education	Explorar la felicidad presente de personas mayores de 65 años, así como la relación que la implicación en la A.F. pudiera tener en ella.	Papel protector de la actividad física en el bienestar subjetivo de las personas mayores y por tanto de su felicidad.
Fernández, N.; Clúa, AM.; Báez, RM.; Ramírez, M.; Prieto, V.	2010	<i>Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos</i>	Rev Cubana Med Gen Integración	Explorar elementos del modo de vida que podían influir en los sentimientos de confort percepción de salud y la morbilidad reportada por el individuo.	Aparece el ejercicio como un motivo de contacto social para obtener bienestar. 1/3 pasea con sus familias, encontrando diferencias entre sexos.
Aparicio, V.A.; Cabonell, A.; Delgado, M.	2010	<i>Beneficios de la actividad física en personas mayores</i>	Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	Mostrar que el ejercicio físico regular y adaptado para mayores está asociado con un menor riesgo de mortalidad.	La práctica de ejercicio físico regular con programas enfocados y adaptados a personas mayores dirigidos por especialistas es la mejor terapia bio-psico-social.

Barrios, R.; Borges, R.; Cardoso, L.	2004	<i>Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio</i>	Rev Cubana Med Gen Integr	Conocer los beneficios que perciben los adultos mayores del sexo femenino, con larga permanencia en el ejercicio y las relaciones que se establecen entre estos la edad, nivel cultural, permanencia y ocupación anterior.	Afirma que en condiciones de campo, la práctica sistemática del ejercicio por los adultos mayores puede aportar, de manera percibida, beneficios de salud, aptitud física hasta vinculados con el bienestar emocional y social.
Araújo, C.L.; Manucussi e Faro, A.C.	2012	<i>La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil</i>	Enfermería global	Caracterizar el perfil de los adultos mayores en el Centro de Convivencia de Ancianos.	La actividad física mejora la vida de las personas mayores, no sólo por las condiciones físicas, sino porque ocasiona la vuelta o mantenimiento de sus actividades sociales, base del bienestar emocional.
Jambrino, MC; Aranda, F.	2007	<i>Un estudio sobre la actividad física en personas mayores</i>	Tiempo de educar	Analizar la práctica de actividad física de la población mayor de dos provincias de Castilla y León.	Se debe dar mayor importancia a la información a la población adulta sobre los beneficios para incrementar la participación.
Aparicio, V.A.; Carbonell, A. y Delgado, M.	2010	<i>Beneficios de la actividad física en personas mayores</i>	Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Destacar las últimas evidencias científicas acerca de los efectos que tiene sobre la salud del mayor la práctica de ejercicio físico regular.	El ejercicio físico incide positivamente sobre la mayor parte de funciones físicas y psico-sociales de la persona mayor. Mejor terapia no farmacológica.
Heredia, L.	2006	<i>Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores</i>	GEROINFO. Publicación de gerontología y geriatría	Mostrar los evidentes beneficios que tiene la práctica de ejercicio regular.	El ejercicio físico y el deporte endentecen la involución propia del envejecimiento de músculo esquelético, facilitan la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas.
Jimeno, R; Peña,	2009	<i>Tercera edad y actividad física. Una</i>	Journal of	Diseñar una guía con ejercicios	La actividad física es un "estilo de

P; Exposito, A; Zagalaz, M.L.		<i>propuesta sencilla</i>	Sport and Health Research	sencillos para ancianos.	vida" que es independiente de la edad, del género o de la condición de salud.
Álvarez-Santullano, A.; Hernández, J.; Sánchez, P.	2008	<i>La influencia del ejercicio y la actividad física en la salud mental y el bienestar</i>	Web	Establecer los beneficios obtenidos a través de las diferentes estrategias de ejercicio y terapia física en una población con desórdenes mentales (trastornos).	Mejora del estado de salud mental y calidad de vida en esta población a través de la realización de ejercicio de intensidad media sin detectar el tipo de ejercicio más adecuado.
Landinez, N. E.; Contreras, K.; Castro, A.	2012	<i>Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia</i>	Revista Cubana de Salud Pública	Describir los beneficios de la actividad física y del ejercicio regular en la población mayor.	Mejora la capacidad funcional de múltiples sistemas orgánicos, incluso la inversión en ello puede generar un ahorro en costes sanitarios por caídas, accidentes, infartos o enfermedades crónicas propias del envejecimiento.
Matud, M ^a , López, M. Y García, L.	2016	<i>Género, ejercicio físico y salud en personas mayores</i>	Inteligencia Emocional y Bienestar II	Averiguar la relevancia del género en la práctica de ejercicio físico en personas mayores.	La práctica se asocia con una mejor salud autoinformada y mayor satisfacción para la vida, en hombre menor depresión, ansiedad e insomnio y en mujeres menor sintomatología somática y menor consumo de medicamentos.
Vicente, V. Y Díaz, O.	2010-2015	<i>Efectos del ejercicio físico en el bienestar psicológico: una revisión de la literatura</i>	Inteligencia Emocional y Bienestar II	Revisión bibliográfica acerca del bienestar que produce la práctica de ejercicio físico.	Necesidad de utilizar herramientas más precisas para valorar el constructo del bienestar psicológico.
De-Juanas, A., Limón, M ^a .R. y Navarro, E.	2013	<i>Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores</i>	Pedagogía social	Analizar la asociación entre el bienestar psicológico, estado de salud percibida y hábitos saludables en mayores.	Destaca los beneficios que tiene la práctica de ejercicio físico, a nivel social y de salud.

En relación a la investigación realizada por Álvarez, Hernández y Sánchez (2008), muestran como a través de la realización de ejercicio de intensidad media aparecen mejoras en el estado de salud mental, por el contrario, no detectan el tipo de ejercicio que se considera el más adecuado, en la misma línea Aparicio, Carbonell y Delgado (2010) exponen la importancia de que los programas de actividad física deban estar dirigidos por personas especializadas en la materia. En el mismo sentido, en cuanto al estudio realizado por Ahlskoa et al. (2011), podemos destacar como el ejercicio físico de intensidad moderada reduce los riesgos de padecer enfermedades a nivel cognoscitivo.

Ambos estudios, González (2004) y Barrios, Borges y Cardoso (2004), coinciden en que sería interesante mencionar la parte social, ya que se refiere a la ocupación del tiempo de un modo saludable y obteniendo satisfacción personal, está vinculado fuertemente al bienestar emocional. De nuevo el estudio de Aparicio, Carbonell y Delgado (2010) se encuentra en una línea similar al concluir que la práctica de ejercicio físico es la mejor terapia bio-psico-social. Al respecto, Araújo, Manucussi y Faro (2012) se encargan de mencionar en su artículo que la actividad física no solo es beneficiosa por las condiciones físicas sino que ocasiona el mantenimiento o retorno a las actividades de índole social.

Jiménez et al. (2007), destacan la autopercepción que muestran las personas sobre su salud, una vez realizan regularmente ejercicio físico, en consonancia con ello, muestran que sufren un menor nivel de estrés y presentan un mejor estado de ánimo.

En relación a los estudios de Loureiro y Jesús (2014), y García, Bohórquez y Lorenzo (2014), exponen del mismo modo mejoras en el afecto positivo, bienestar psicológico y felicidad, añadiendo incluso los primeros que si estas actividades se producen al aire libre pueden llegar a recuperarse del estrés y la fatiga

Por el contrario, encontramos estudios que se centran en destacar las necesidades que existen sobre el trabajo en educación y promoción de la salud, Jambrino (2007) y Limón (2011), consecuentemente Landinez, Contreras y Castro (2012) hacen referencia al ahorro en costes sanitarios que podría ocasionar la inversión en salud sobre las personas mayores, reduciendo caídas, accidentes o enfermedades crónicas propias de la edad.

Conclusiones/Discusión

El objetivo de este trabajo consistió en una revisión sobre las publicaciones científicas acerca del efecto que posee el ejercicio en el bienestar de las personas mayores de 65 años.

Las investigaciones encontradas al respecto confirman que el contenido compartía muchas similitudes, ya que actualmente existen muchos estudios acerca de los grandes beneficios que aportan el ejercicio y la actividad física a la salud de las personas (De-Juanas, Limón, y Navarro, 2013).

En los últimos años hemos visto un mayor interés por el adulto mayor, ya que desde hace unas décadas estamos viviendo un considerable incremento en la longevidad de las personas (INEBASE, 2011), debido a esto, muchos estudios se centran en de qué forma se puede seguir alargando la vida de una persona y cómo hacerlo con el mejor estado de salud posible.

Sin olvidar las grandes diferencias que encontramos en las personas según el sexo, en estas edades los hombres y las mujeres también reaccionan de forma distinta ante el envejecimiento e incluso ante los beneficios producidos por el ejercicio físico (Vicente y Díaz, 2015).

Teniendo en cuenta que a partir de cierta edad en la vida de una persona comienzan a aparecer diversas enfermedades que pueden o no desencadenar diferentes consecuencias en la vida diaria de esas personas, encontramos en la práctica de ejercicio físico no sólo un método profiláctico o rehabilitador sino también una muy buena terapia para mejorar el estado de ánimo, afectar emocionalmente y aumentar el bienestar de esa población (Limón y Ortega, 2011).

En relación a la influencia del ejercicio como tratamiento para mejorar la salud mental y reducir riesgos cognitivos tal y como afirmaban Álvarez et al. (2008) y Ahlskog et al. (2011). Del mismo modo, Jiménez et al. (2007) y Lagardera et al. (2014) sugieren la práctica de ejercicio regular para que las personas no solo sean capaz de modificar estados de ánimo desfavorables sino también se perciban de un modo más saludable y con menor estrés. De hecho, ambos autores, llegan a la conclusión de que aquellas personas con práctica deportiva regular son capaces de tomar conciencia de sus emociones. Recientemente y en la misma línea, Loureiro y Veloso (2014) obtuvo resultados similares, añadiendo mejoras en el afecto positivo y bienestar psicológico.

Araújo et al. (2012), indica que la actividad física mejora la vida de las personas mayores porque les mantiene al corriente de sus actividades sociales, del mismo modo

Álvarez et al. (2008) profundiza un poco más indicando que la realización de ejercicio debe ser de intensidad media pero no determina el tipo más adecuado.

Cabe considerar que una de las variables a tener en cuenta para próximos estudios debe ser el tipo de ejercicio físico. Se muestran diferentes tipos de ejercicio físico los estudiados, lo cual podría variar los efectos de la actividad física y poner en duda los resultados.

Finalmente, teniendo en cuenta la literatura revisada, observamos que el ejercicio es una variable muy importante en el bienestar de las personas mayores de 65 años, ya que produce infinidad de beneficios a distintos niveles.

A pesar de haber alcanzado el objetivo propuesto en el presente estudio, existen diferentes limitaciones que he encontrado a lo largo de la búsqueda de diferentes artículos, he de decir que muchos de ellos estaban alojados en bases de datos a los que no podía acceder debido a la falta de los permisos necesarios.

Además sería de gran importancia destacar la diversidad que existe en cuanto a los beneficios producidos por el ejercicio, mientras que unos artículos se centran única y exclusivamente en el ámbito de la medicina, mostrando los beneficios que tiene la práctica sobre la demencia, otros lo hacen sobre las emociones y otro grupo se encarga de los beneficios que tiene sobre el cuerpo.

En base a los contenidos de los artículos anteriores sobre estudios que se han llevado a cabo mayoritariamente a estas edades, se puede comprobar que la realización de actividad física conlleva una mejoría de la salud, calidad de vida y motivación de las personas.

Este tipo de programas de actividad física genera en el adulto mayor beneficios a nivel psíquico, físico y fisiológico, los cuales desencadenan un mayor bienestar, autonomía, independencia y ralentiza el deterioro que se va produciendo durante la vejez.

Por último, habría que señalar que es interesante continuar investigando sobre la influencia de la práctica de ejercicio físico en el funcionamiento cognitivo, la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas mayores de 65 años.

Por ello, parece imprescindible que en futuras investigaciones se realicen estudios que aborden con mayor profundidad y exactitud la relación entre las variables que hemos tratado durante este trabajo.

A modo de conclusión, mencionar que es interesante destacar que la vejez conlleva cambios muy grandes en las personas, por lo que se debe centrar toda la atención en el bienestar emocional y en la salud mental de éstas.

Referencias Bibliográficas

- Ahlskoa, J.; Geda, E.; Graff-Radford, N.; y Petersen, R. C. (2011). Physical Exercise as a Preventive –Modifying treatment of Dementia and Brain Aging; *Mayo Clinic Proceedings*; 86(9), 876-884.
- Álvarez-Santullano López, A.; Hernández Rojas, J.; Sánchez Muñoz, P.; (2008). *La influencia del ejercicio y la actividad física en la salud mental y el bienestar*. Recuperado de <http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/intervencion-cognitiva-y-funcional-en-demencias/otros-recursos-1/trabajos/g1-influencia-ejerc-activ-fis.pdf>
- Aparicio García-Molina, V.A.; Cabonell Baeza, A.; Delgado Fernández, M.; (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores; *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40); 556-576.
- Araújo, C.L.; Manucussi e Faro, A.C.; (2012). La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil; *Enfermería Global*;11(28).
- Barrios Duarte, R.; Borges Mojaiber, R.; Cardoso Pérez, L.; (2004). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio; *Revista Cubana Medicina Gen. Integración*;19.
- Brewer, B.W. (2009). *Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Cordero, A.; Masiá, M^aD.; Galve, E.; (2014). Ejercicio físico y salud; *Revista Española de Cardiología*; 67; 748-753.
- De Gracia, M., Marcó, M.; (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores; *Psicothema*; 12(2); 285-292.
- De-Juanas, O., Límón, M^a.R. y Navarro, E.; (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores; *Pedagogía Social*; 22; 153-168.
- Dosil, J. (2008). Agotamiento y retirada deportiva. En J. Dosil (Ed.), *Psicología de la Actividad Física y el deporte* (pp.455-476). Madrid: McGraw-Hill.

- Fernández Larrea, N.; Clúa Calderín, AM.; Báez Dueñas, RM.; Ramírez Rodríguez, M.; Prieto Díaz, V.; (2010). Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos; *Revista Cubana Medicina Gen Integración*; 16.
- García, AJ.; Bohórquez, MR.; Lorenzo, M.; (2014). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores; *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*; 4; 19-30.
- García Martín, M.; (2002). El bienestar subjetivo; *Escritos de Psicología*; 6; 18-39.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, *MHSalud*; 3.
- Gimeno, F. (2012). *Implicaciones psicosociales de las lesiones deportivas*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- González, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud; *Escuela Abierta*; 7, 73-95.
- Haydée, L.; Ramón, U.; (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva; *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*; 12(1), 83-96.
- Heredia Guerra, L.; (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores; *GEROINFO*, 1 (4).
INE; INEBASE, 2011.
- Jambrino, MC; Aranda, F.; (2007). Un estudio sobre la actividad física en personas mayores; *Tiempo de Educar*; 8(15); 141-176.
- Jiménez, M.; Martínez, P.; Miró, E.; Sánchez, A.; (2007). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?; *International Journal of Clinical and Health Psychology*; 8; 185-202.
- Jimeno R; Peña P; Exposito A; Zagalaz M.L.; (2009). Tercera edad y actividad física. Una propuesta sencilla; *Journal of Sport and Health Research*; (3); 305-328.
- Landinez Parra, NE.; Contreras Valencia, K.; Castro Villamil, A.; (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia; *Revista Cubana de Salud Pública*; 38 (4); 562-580.

- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer.
- Ley del Deporte (2013). Boletín Oficial del Estado N° 249.
- Limón, M^aR.; Ortega, M^aC.; (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores; *Psicología y Educación*; 6, 225-238.
- Loscos, V. y Díaz, O. (2016). Efectos del ejercicio físico en el bienestar psicológico: una revisión de la literatura (2010-2015); *Inteligencia Emocional y Bienestar II*; 831-846.
- Loureiro, A.; Jesús Veloso, T.; (2014). Outdoor Exercise, Well-Being and Connectedness to Nature; *Psico*; 45; (3); 299-304.
- Márquez, M., González, R. (2013). *Actividad física y bienestar subjetivo*. Madrid: Díaz de Santos.
- Matud, M^a., López, M. y García, L. (2016). Género, ejercicio físico y salud en personas mayores; *Inteligencia Emocional y Bienestar II*; 598-611.
- Matud, M^a., Díaz, A., Bethencourt, J.M. e Ibáñez, I. (2016). Roles de género, ejercicio físico y salud en personas mayores; *Inteligencia Emocional y Bienestar II*; 585-597.
- Molina, E. e Ibarra, R. (1999). Efectos del Ejercicio Físico en la Salud Mental y Bienestar del Adulto Mayor; *Educación Física Chile*; 248; 17-25.
- Mora, J., Chapado, F. (2010). *Visión actual de la psicología del deporte*. Madrid: Wanceulen.
- Olmedilla, A., Prieto, J. G. y Blas, A. (2011). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. *Universitas Psychologica*, 10(3), 909-922.
- Pérez-Fuentes, M^aC.; Molero, M^aM.; Gázquez, JJ.; Barragán, AB.; Martos, A.; Pérez-Esteban, M^aD.; (2016). Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud; *ASUNIVEP*; 2.
- Ramírez, R. y Agredo, R.; (2012). El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso. *Revista Cubana de Cardiología*; 19 (2).
- Rovira Bahillo, G.; López-Ros, V.; Lagardera Otero, F.; Lavega Burgués, P.; March Llanes, J.; (2014). Un viaje de exploración interior: Emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva; *Educatio Siglo XXI*;32 (2); 105-126.

Smith, R. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid; Editorial Médica Panamericana.

Wagstaff, P., Hanton, S. y Fletcehr, D. (2007). Coping with stressors encountered in sport organizations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, S210.

Wilson-Escalante, L. Sánchez-Rodríguez, M^a. Y Mendoza-Núñez, V.; Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio; *Revista Facultad Medicina UNAM*; 52 (6).