


PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO COMO CUIDADO EN EL ADULTO MAYOR

Autores:

Bryan Ricardo Reyes-Medina. Pasante de Servicio Social Profesional de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. Celaya Guanajuato, México. 

Raúl Fernando Guerrero-Castañeda*. Coordinador de Doctorado en Ciencias de Enfermería, Académico Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra. Celaya Guanajuato, México. Mail: rf.guerreroCastaneda@ugto.mx 

* Autor de correspondencia

› Resumen

Introducción: La realización de ejercicio físico durante la vejez permite una mejora en la calidad de vida de las personas. **Objetivo:** Reflexionar sobre las intervenciones de enfermería orientadas en la promoción de la actividad física y ejercicio para las personas mayores. **Desarrollo:** El mayor beneficio encontrado en la realización de ejercicio durante la vejez provoca una reducción de factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles, fortalece la independencia para realizar actividades de la vida diaria, mejora el nivel cognitivo, emocional y mental, mejorando la calidad de vida. Para ello es necesario implementar una serie de intervenciones de cuidados que van desde la creación de programas de ejercicio, realización de valoración funcional, uso de TIC's hasta la especialización de enfermería deportiva. **Conclusión:** Se hace necesario el fortalecimiento del rol de enfermería desde el primer nivel de atención para la implementación de programas de actividad física y ejercicio para las personas mayores, puesto que, es el/la profesional de salud que posee mayor contacto con la comunidad y se transforma en un educador en salud encargado de la prevención y detección oportuna de enfermedades.

Palabras claves: Anciano; Actividad física; Ejercicio; Cuidado de Enfermería.

Fecha de Recepción: 28 septiembre 2023

Fecha Aceptación: 12 enero 2024

DOI: <https://doi.org/10.22370/bre.91.2024.3885>

Copyright © 2024



PROMOTION OF PHYSICAL EXERCISE AS CARE FOR THE ELDERLY

› Abstract

Introduction: Performing physical exercise during old age allows an improvement in the quality of life of people. **Objective:** To reflect on nursing interventions aimed at promoting physical activity and exercise for the elderly. **Development:** The greatest benefit found in the performance of exercise during old age causes a reduction of risk factors for chronic noncommunicable diseases, strengthens independence to perform activities of daily living, improves cognitive, emotional and mental level and improves quality of life. To achieve this, it is necessary to implement a series of care interventions ranging from the creation of exercise programs, functional assessment, use of TIC's, to the specialization of sports nursing. **Conclusion:** It is necessary to strengthen the role of nursing from the first level of care for the implementation of physical activity and exercise programs for the elderly, since it is the health professional who has greater contact with the community and becomes a health educator in charge of prevention and timely detection of diseases.

Keywords: *Elderly; Physical Activity; Exercise; Nursing care*

› Introducción

El envejecimiento poblacional ha ido en aumento debido al incremento de la esperanza de vida al nacer y la baja tasa de natalidad a nivel mundial,⁽¹⁾ lo que ha generado una mecánica diferente en el actuar de los diferentes sectores de la sociedad, por ello, el enfoque de las políticas públicas a nivel del sector salud, ha pasado de ser de ser curativo, a encaminarse hacia lo preventivo, procurando un envejecimiento saludable que permita aminorar el impacto y la probabilidad de vivir con alguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT) que afecte la estabilidad personal y del núcleo familiar cercano con el que convive el adulto mayor.⁽¹⁾ Si bien, la modificación sociopolítica involucra la preparación de infraestructura, capacitación de personal y diversas acciones que conllevan planeación y tiempo, durante esta transición, se ha optado por alternativas más orgánicas y de fácil implementación tanto por el personal de salud, como por los adultos mayores en el primer nivel de atención.⁽²⁾

Debido al nuevo enfoque de atención en primer nivel orientado en alcanzar un envejecimiento saludable y activo, el rol de enfermería toma mayor relevancia como una guía determinante en dicho proceso gracias a sus habilidades, aptitudes y capacidades. Lo descrito ha permitido mejorar la calidad de vida de la persona mayor a través de diversas estrategias sin dejar de lado una atención de calidad humanizada que permita al adulto mayor,

sentirse valorado e incluido dentro de la sociedad.^(3,4) Por ello, la accesibilidad de los adultos mayores a un cuidado de enfermería con intervenciones bien planeadas y fundamentadas es importante tanto en el primero, como en el segundo nivel de atención ya que las necesidades de ambos demandan competencias disciplinares de las enfermeras que les permita implementar estrategias tales como fomentar un estilo de vida saludable que incluya la actividad física y el ejercicio para conseguir un envejecimiento activo y saludable.^(3,4)

La actividad física permite que los músculos mantengan su funcionalidad, lo que al complementar con una actividad física constante, puede tener implicancias físicas como la regulación de la presión arterial y la disminución del riesgo de ECNT, más aún en las personas mayores.⁽⁵⁾

La mayoría de las personas conceptualiza la actividad física como ejercicio, acción donde la mayoría de las veces la/el enfermera/o no es visualizada/a como prescriptora de un programa de los mismos.⁽⁶⁾ Lo descrito se debe principalmente que estos son impartidos especialmente por fisioterapeutas o entrenadores físicos, no obstante, es importante considerar la participación de la/el enfermera/o debido a la necesidad de posicionar la actividad física y el ejercicio como una variable para combatir el estilo de vida sedentario.⁽⁷⁾ En este sentido, cobra relevancia la promoción de la salud, donde se debe entregar información clara y categorizada sobre los beneficios preventivos que tiene la actividad física y el ejercicio correctamente realizados para alcanzar un envejecimiento saludable y activo, enfocándose en cómo puede provocar la satisfacción de las necesidades corporales y enlentecimiento del deterioro de cada uno de los sistemas que lo conforman.⁽⁸⁾

El ejercicio es una subcategoría de la actividad física caracterizada por la realización repetida, planeada y estructurada que tiene como enfoque principal el mantener o mejorar algún componente del estado físico, todo con el fin de que la persona mayor pueda realizarlo sin riesgos de lesión y potenciando el máximo beneficio sin poner en riesgo su integridad.⁽⁹⁾

Un ejercicio físico bien orientado a través de un plan de cuidados realizado por la/el enfermera/o por enfermería puede ser llevado a cabo de manera autónoma por la persona mayor, pero a fin de un entendimiento completo, las primeras sesiones deben ser acompañadas y apoyadas por la/el enfermera/o dentro de las instalaciones del centro de salud donde le fue prescrito o recomendado dicho ejercicio para obtener los beneficios específicos buscados.⁽¹⁰⁾

Dentro del desarrollo de las actividades de la vida diaria, las personas mayores necesitan cierto nivel de condición física, misma que con el paso de los años va disminuyendo debido a los cambios fisiológicos como la sarcopenia lo que va generando disminución de la fuerza y tono muscular, limitando la independencia personal.^(11,12) Dichas limitantes se pueden observar no solo en personas mayores que se encuentran hospitalizadas sino también en aquellos que no. Diversas son las situaciones donde se manifiestan estas dificultades, desde problemas para recoger algo del suelo, levantar pesos moderados o apresurar el paso, ponerse de pie hasta solicitar ayuda del personal de enfermería dentro de un hospital. Así, con estos

antecedentes, se requiere que la/el enfermera/o pueda recuperar estos espacios, transformándose en la la piedra angular para disminuir el impacto y desacelerar la aparición de estas problemáticas.

Las/os enfermeras/os a través de la correcta valoración y la aplicación del juicio clínico en el cuidado de las personas mayores, se encuentran facultadas/os para poder prescribir un plan que tenga como propósito fundamental la realización de ejercicios físicos,⁽¹³⁾ entregando así, una orientación oportuna, centrada en la persona y con un fuerte componente de promoción que permita un envejecimiento activo y saludable.⁽¹³⁾

Con todos los antecedentes descritos, es que este ensayo tiene como propósito presentar una reflexión sobre las intervenciones de enfermería orientadas en la promoción de la actividad física y ejercicio para las personas mayores. Para ello, se presentará primeramente un análisis de los beneficios de la actividad física y ejercicio en las personas mayores, posteriormente se describirá cómo la promoción del ejercicio físico es considerada cuidado de enfermería, para finalizar con una construcción de las intervenciones de enfermería para fortalecer esta acción.

› Beneficios de la actividad física y ejercicio en la persona mayor

Dentro del marco de los cambios fisiológicos que ocurren a lo largo de la vida y la implicación que tiene el estilo de vida se ha estudiado que la actividad física mejora la oxigenación, regula el gasto cardiaco y fortalece el sistema musculoesquelético mayormente cuando se encuentra un equilibrio del peso corporal. Cabe destacar que lo descrito, repercute en un sueño más reparador y la generación de endorfinas lo que genera una mejor plasticidad neuronal y una mejor capacidad cognitiva.⁽¹⁴⁾

Es importante diferenciar entre “actividad física” y “ejercicio”. Este último es considerado uno de los tratamientos no farmacológicos planeados, estructurados y repetitivos que una persona debe realizar para mantener o mejorar alguna área específica del estado físico como tonicidad, fuerza, equilibrio - entre otras - que forman parte de la independencia motriz humana, dando paso a la optimización de oportunidades de salud en la edad avanzada (Envejecimiento saludable). Esta es una de las consideraciones más importantes para las/os enfermeras/os, puesto que, son los encargados de promover - desde edades muy tempranas- la realización de ejercicio para fortalecer las capacidades motoras y para evitar una pérdida acelerada de las mismas que pueda conducir a un estilo de vida sedentario y por ende a problemas de salud.⁽¹⁵⁾

Se ha demostrado que realizar un programa de ejercicios desde el primer nivel de atención que sea constante, acompañado de una alimentación saludable y con seguimiento multidisciplinar, favorece el tratamiento de enfermedades crónicas, puesto que, mejora el control e incluso, en algunos casos, permiten suspender o disminuir el tratamiento farmacológico al que

se han sometido durante grandes periodos de tiempo.⁽¹⁶⁾

Una de las áreas recomendadas para la realización de actividad física y ejercicio, son los espacios naturales ya que, en ellos, se obtienen beneficios a nivel físico, mental y social, destacando aquellos en los que abunda la vegetación. Contar con un área adaptada con las características mencionadas, no solo disminuye los brotes de ansiedad y de depresión, sino que disminuye notablemente el riesgo de lesiones físicas, considerando que el impacto en las articulaciones es mayor con el uso de maquinaria en un gimnasio que al aire libre.⁽¹⁷⁾

Considerado lo descrito en el párrafo anterior, existen también otros beneficios que se obtienen al realizar ejercicio, tales como la sensación de un bienestar físico, emocional y la conexión consigo mismos, directamente relacionado con una mayor felicidad, además de la cercanía con sus amigos y familiares, encontrando en la actividad física dentro de un entorno natural, una fuente beneficiosa que combate categóricamente diversos malestares que, por desgracia, son frecuentes entre adultos de edad avanzada.⁽¹⁸⁾

Continuando por este camino, los beneficios no solo involucran el interés de los adultos mayores, quienes muchas veces presentan y refieren temor al ser considerados “una carga” o “terminar sus días postrados en una cama”. En este sentido, el ejercicio fortalece su voluntad, pues también implica el nivel de facilidad para acceder a este estilo de vida, tanto de traslado (parques, áreas verdes, centros deportivos verdes, cercanos a su localidad), como de seguridad y el tiempo libre del núcleo cercano para compartir dichas experiencias, lo cual, en la mayoría de los casos, se obtiene una buena respuesta por parte de los familiares, llegando a turnarse o hacerlo parte de una rutina.⁽¹⁹⁾

› Promoción del ejercicio físico como cuidado de enfermería

Para alcanzar un envejecimiento activo, es importante la convivencia dentro y fuera del núcleo familiar, participando en diferentes actividades físicas y recreativas que le permitan al adulto mayor tener un equilibrio en la salud física y mental, favoreciendo un estado de salud óptimo.⁽²⁰⁾

La valoración de enfermería permite reconocer las vulnerabilidades y situaciones de riesgo de este grupo etario y cada caso particular para diseñar un plan adecuado y personalizado donde se pueda integrar la actividad física o un programa de ejercicio, tanto en adultos con cuidados hospitalarios próximos a reintegrarse a sus actividades de la vida diaria, como en aquellos que tienen un nivel de independencia mayor y pueden fácilmente realizar este tipo de hábitos benéficos que permiten optimizar su autocuidado.⁽²¹⁾ El rol de la/el enfermera/o se centra en el bienestar integral de la persona mayor para poder alcanzar la independencia necesaria, vinculada a una vejez de mayor calidad.⁽²²⁾ Sin duda, el ejercicio es una estrategia fundamental para mantener la funcionalidad, no sólo la física, sino la mental y social.

En la Clasificación de Diagnósticos de Enfermería 2021-2023 de la North

American Nursing Diagnosis Association (NANDA-I)⁽²³⁾ aparece dentro del Dominio de Promoción de Salud, el diagnóstico de enfermería “Disposición para mejorar el compromiso de ejercicio (00307)”, donde centra su foco en el compromiso de ejercicio y en la disposición para mejorar este. Por lo cual, la promoción del ejercicio no es algo ajeno a la/el enfermera/o, pues representa una respuesta humana competencia del cuidado de enfermería, a la vez que la importancia de ello radica en que es una respuesta humana centrada en la promoción de la salud y no ya en un problema presente.⁽²³⁾ Las respuestas humanas como formas de reacción ante procesos vitales o problemas de salud que pueden ser reales o potenciales deben ser el punto de juicio de las enfermeras en el momento de otorgar cuidados.⁽²³⁾

A partir de identificar la disposición del adulto mayor para el ejercicio es imprescindible su plan de cuidados, sin embargo, para favorecer la disposición es necesario motivar, pues la motivación es uno de los componentes del ejercicio, para ello la/el enfermera/o debe retomar estrategias de educación para la salud que permitan la comprensión de los beneficios del ejercicio para la salud.⁽²⁴⁾

› Intervenciones de enfermería para fortalecer el ejercicio

Un programa de ejercicio basado en una valoración enfermera adecuada con datos suficientes permitirá un correcto enfoque de la actividad física a desarrollar. Es importante destacar que la **valoración funcional** es necesaria y el uso de escalas favorece una evaluación objetiva, sin embargo, la/el enfermera/o debe explorar elementos cualitativos como los gustos por determinada actividad física o ejercicio, las ideas y las expectativas, esto convergerá en un programa adecuado a la edad del adulto mayor y a sus condiciones.⁽²³⁻²⁵⁾

La profesión enfermera en México, cuenta con la **especialización en enfermería deportiva**, la cual tiene un enfoque más amplio y dedicado a las temáticas relacionadas con actividad física y ejercicio de las personas a lo largo del ciclo vital. La **enfermera en la comunidad** y atención primaria en salud puede planificar cada actividad, desde cursos, charlas e implementación de talleres para la motivación de los adultos mayores en torno al ejercicio, en este caso, para lograr un interés en la cooperación y realización de actividad física y ejercicio apelando a los beneficios que esto conlleva.⁽²⁵⁾

Dentro de una sociedad inmersa en la tecnología, se ha comenzado a estudiar el impacto que ésta puede tener en la promoción e impulso de la realización de actividad física y ejercicio en los adultos mayores. Uno de estos estudios, implementado en adultos mayores, demostró la efectividad del **uso de TIC's** (YouTube, aplicaciones enfocadas en rutinas de ejercicio, whatsApp) en el aumento de la actividad física y la reducción de los parámetros cardiovasculares analizados.⁽²⁶⁾

Un estudio realizado en personas mayores en primer nivel de atención

de enfermería mostró que la **implementación de sesiones educativas y de asesoramiento en consulta externa**, aumentaron considerablemente los niveles de interés por el autocuidado, conocimiento de las enfermedades y adherencia farmacológica, permitiendo que las personas de edad avanzada hagan conciencia e incorporen hábitos saludables a la vida diaria como la realización de ejercicio y el seguimiento de una dieta adecuada a sus necesidades con el fin de disminuir riesgos de complicaciones, permitiendo acceder a un envejecimiento saludable.⁽²⁷⁾

Además de lo anterior, la **implementación de un programa de actividad física** en adultos mayores con hipertensión arterial con la realización de ejercicios supervisados por personal de enfermería y fisioterapeutas genera no solo una disminución de las presiones sistólica y diastólica, sino también un impacto en la reducción del índice de masa corporal (IMC) lo que lleva a mantener a las personas mayores físicamente funcionales.⁽²⁸⁾

Promover la actividad física constante desde la juventud, es una intervención que favorece la independencia física en las personas mayores, considerando que la flexibilidad es uno de los condicionantes con mayor impacto en el envejecimiento.⁽²⁹⁾

La **realización de actividad física moderada** en los adultos mayores, desde actividades básicas de la vida diaria, hasta ejercicios aeróbicos como bailar, subir escaleras, entre otras, implementadas paulatinamente, mejoran la sincronía motriz y fortalecen la musculatura necesaria para las actividades del día, además generan una mayor capacidad funcional e independencia para distintas actividades.^(30,31)

En concordancia con lo anterior, un estudio reveló que la **estimulación muscular eléctrica simulada (FES) en conjunto con el entrenamiento físico** mejoran la fuerza muscular y el control postural en las personas mayores, pero para ello es necesario valorar a comparativamente un antes y un después de realizar pruebas como “Time-Up and Go”, “Caminata de 10 metros” y “Sentarse y levantarse de una silla”.⁽³²⁾

Dentro de la gran cantidad de procesos degenerativos que sufre el cuerpo durante la vejez, uno de los que más impactos genera es el deterioro cognitivo, es por ello que, dentro del marco de la promoción e implementación de la actividad física y ejercicio en la persona mayor, existe alguna relación benéfica de esta con el estado cognitivo, obteniendo como resultado, una mejoría en la atención y velocidad de procesamiento mental.⁽³³⁾

Los resultados obtenidos luego de la implementación de intervenciones en el área de actividad física ha demostrado que los beneficios obtenidos se enfocan tanto en fortalecer la musculatura corporal, mejorar las funciones físicas y la independencia, como en la disminución de la fragilidad. Cabe destacar que se hace necesario que este tipo de implementaciones sean realizadas dentro de la comunidad en general con el fin de aumentar la calidad de vida de este grupo etario. Sin embargo, existen zonas donde no se cuenta con los recursos ni el acceso a una guía adecuada.⁽³⁴⁾

Un protocolo de estudio, propone la planificación de una intervención para la implementación de ejercicio en adultos mayores enfocada en la

funcionalidad física, cognición y bienestar psicosocial, abarcando 36 sesiones dentro de un periodo de 4 meses con entrenamientos de 45-60 minutos, realizando actividades como un calentamiento articular general, trabajando en la coordinación; balance y ejercicios cognitivos a través de juegos interactivos; caminatas enérgicas de 150-180m con obstáculos y vueltas dentro del circuito, finalizando con un periodo de descanso y relajamiento muscular. Dentro de la valoración, se propone la utilización de las escalas estandarizadas: “Short Physical Performance Battery” (SPPB) para la funcionalidad física; “Encuesta de Salud SF12” para el bienestar psicosocial; “Prueba de sietes en serie” (SST) para el rendimiento cognitivo en la realización de multitareas, etc. La implementación de este protocolo en asilos de ancianos puede obtener resultados comparables y cercanos a los obtenidos en otros estudios de índole similar.⁽³⁵⁾

Dentro de la clasificación de intervenciones de enfermería (NIC), se encuentran algunas que entran en el rubro del fomento de la actividad física y el ejercicio y a su vez, cada una de ellas presenta actividades específicas a realizar por el personal de enfermería (Tabla 1), con el fin de facilitar el aprendizaje del adulto mayor en la realización de este nuevo estilo de vida y/o prescripción para la mejora de algún área de la condición física general de los adultos mayores, permitiendo tener una mayor calidad de vida y conducirse con facilidad, destreza y el menor riesgo de alguna lesión por una mala técnica de realización.⁽³⁶⁾

Tabla 1: Clasificación de diagnósticos e intervenciones de enfermería (NIC) relacionados con la actividad física y el ejercicio.

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA	INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA
[00307] Disposición para mejorar el compromiso de ejercicio	[200] Fomento del ejercicio [201] Fomento del ejercicio: Entrenamiento de fuerza [202] Fomento del ejercicio: Estiramientos
[00168] Estilo de vida sedentario	[140] Fomentar mecánica corporal [222] Terapia de ejercicios: Equilibrio [224] Terapia de ejercicios: Movilidad articular [226] Terapia de ejercicios: Control muscular [5612] Enseñanza: Ejercicio Prescrito [6490] Prevención de caídas

Fuente: Elaboración propia basado en NANDA- NIC

Frente a lo descrito, se hace necesario que la enfermera tenga un rol preponderante en la implementación de intervenciones para promover el ejercicio en los adultos mayores, la evidencia señala la importancia y los beneficios de este sobre la salud de la persona mayor, más allá de la cual es imperante que sea una intervención que pueda ser promovida para fomentar la disposición para realizarlo.

› Conclusión

Dentro del rol de la enfermería en primer nivel, como principal personal de salud de contacto, difusor de información y encargado de la prevención y detección oportuna de enfermedades a nivel poblacional, se encuentra que una de las principales áreas de oportunidad para crecer y mejorar, es la propuesta y promoción de actividad física y ejercicio como parte de una serie de hábitos saludables para incentivar a que el adulto mayor viva su etapa de vejez con la menor cantidad de impedimentos físicos posibles, motivando a la vez, a una conducta de autocuidado que le permita alcanzar un envejecimiento saludable.

Los programas de cuidado que fomenten la actividad física y el ejercicio en las personas mayores, aminoran de manera sustancial los factores de riesgo para el desarrollo de ECNT, mejoran la independencia para la realización de actividades de la vida diaria, fortalece lazos emocionales con redes de apoyo, permite que la persona logre sentirse parte de la sociedad, ralentiza el deterioro cognitivo y mejora la velocidad de procesamiento de información.

Con todos estos antecedentes, la/el enfermera/o posee un polo de desarrollo profesional, lo que generaría cambios en el sistema de salud del país y favorecería a disminuir el golpe económico que conlleva la vida sedentaria y los hábitos nocivos, lo que repercute de manera sustancial en la etapa de vejez y la calidad de vida de la misma.

› Referencias bibliográficas

1. Noa PBY, Coll CJL, Echemendia VA. Atividade física no adulto mais velho com doenças crônicas não transmissíveis. Rev Podium. 2021;16(1):308-322. Disponible en: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/929>
2. Vila POL, Moya PNE. Las políticas públicas: una nueva mirada del envejecimiento poblacional en las condiciones actuales de Cuba. Revista Universidad y Sociedad . 2021; 13(3):512-524. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n3/2218-3620-rus-13-03-512.pdf>
3. Mostacero ME, Martínez MML. Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. Gerokomos. 2021;30(4):181-189. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181&lng=es.
4. Herrera MAS, Machado HPM, Tierra TVR, Coro TEM, Remache AKA. El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. Rev Eug Esp. 2022 ;16(1):98-111. Doi: <https://doi.org/10.37135/ee.04.13.11>
5. Rojas RJM, López RRMM, García VM. La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. Conrado. 2020;16(74): 231-239. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300231&lng=es&lng=pt
6. Carranza-Bautista D. Gestión del deporte o la actividad física: modelo de intervención global (Sports or physical activity management: global intervention model). Retos. 2021;39: 961-972. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80303>
7. Muñoz MJ, Pérttega BL, Fernández LD. Enfermería deportiva: intervenciones del enfermero experto en la actividad física y el deporte. REMASP. 2020; 4(6):1-11. doi: <https://doi.org/10.36300/remasp.2020.068>
8. Rodríguez TAF, García GJA, Lujé PDI. Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. EmásF. 2020;11(63):22-27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
9. Bouça-Machado R, Rosário A, Caldeira D, Castro Caldas A, Guerreiro D, Venturelli M, Tinazzi M, Schena F, Ferreira JJ. Physical

activity, exercise, and physiotherapy in Parkinson's disease: defining the concepts. *Mov Disord Clin Pract.* 2020;7:7–15. doi: <https://doi.org/10.1002/mdc3.12849>

10. Duque-Fernández LM, Ornelas-Contreras M, Benavides-Pando EV. Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación. *Rev. Psicología y Salud.* 2020;30(1):45-57. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2617/4498>

11. Rezola-Pardo C, Rodríguez-Larrad A, Gomez-Diaz J, Lozano-Real G, Mugica-Erazquin I, Patiño MJ, Bidaurrezaga-Letona I, Irazusta J, Gil SM, Comparison Between Multicomponent Exercise and Walking Interventions in Long-Term Nursing Homes: A Randomized Controlled Trial. *Gerontologist.* 2020; 60(7): 1364–1373. doi: <https://doi.org/10.1093/geront/gnz177>

12. Concha- Cisternas Y, Vargas-Vitoria R, Celis-Morales C. Cambios morfofisiológicos y riesgo de caídas en el adulto mayor: una revisión. *Salud Uninorte.* 2020; 36(2). doi: <https://doi.org/10.14482/sun.36.2.618.97>

13. Almonacid-Fierro AA, Almonacid FMA. Percepción de adultos mayores chilenos en relación a la salud y ejercicio físico en pandemia Covid-19. *Retos.* 2021; 42:947-957. Disponible en: http://200.9.234.120/bitstream/handle/ucm/3998/almonacid_a_percepcion.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Castro ARC, Fannig BMM, Monsalve RNM, Díaz DGA, Oliva YYM, Cayaca DME. Importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta: Revisión sistémica cualitativa. *Ser, Saber y Hacer de Enfermería.* 2019; 1(1): 33-39 (Citado 2023 Ago 07) Disponible en: <http://revistas2.unprg.edu.pe/ojs/index.php/RFE/article/view/378/109>

15. Gómez-Cabello A, Vila-Maldonado S, Pedrero-Chamizo R, Villa-Vicente JG, Gusi N, González-Gross M, Csajús JA, Ara I. La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud. *Rev. Esp. Salud Pública.* (2018); 92:e1-e10. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2018.v92/e201803013/es>

16. Salazar-Barajas ME, Salazar-González BC, Ávila-Alpirez H, Guerra Ordóñez JA, Ruiz Cerino JM, Durán-Badillo T. Hábitos alimentares e atividade física em idosos com doenças crônicas. *Cienc. enferm.* 2020; 26:1-14. doi: <https://doi.org/10.29393/ce26-16hame60016>.

17. Reyes-Rincón H, Campos-Uscanga Y. Health benefits of green physical activity for older adults. *Ene.* 2020;14(2): 1-16. Disponible en: <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/968>

18. Troncoso-Pantoja C, Valdebenito-Mardones M. Perception integration in the realization of physical activity for a group of olders adults. *Index Enferm.* 2019;28(1-2): 33-36. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962019000100007&lng=es.

19. 13Saavedra-Conde L, Ordóñez-Hernández CA, Granja-Escobar LC, Castro-Hernández J. Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2021;39(3): e341345. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e341345>

20. García AIK, Pico DEX, Paccha TCL. Calidad de vida del adulto mayo en el primer nivel de atención. *Rev. Pol. Con.* 2021; 6(7):1186-1199. doi: <https://doi.org/10.23857/pc.v6i7.2915>

21. Vargas AGM, Olaya PME, Suárez VD, Stepenka AV. Incidencia de la valoración de enfermería en el auto-cuidado del adulto mayor. *Rev. Cienc. Tec.* 2020; 24(105): 35-42. doi: <https://doi.org/10.47460/uct.v24i105.379>

22. Gavilanes V, Mendoza de Graterol E, Fernández G. Rol de la enfermería en el bienestar físico del adulto mayor. *Rev. Enf. Inv.* 2019;4(5):24-27: doi: <https://doi.org/10.29033/enfi.v4i5.727.g663>

23. Herdman H, Kamitsuru S. *NANDA Diagnósticos Enfermeros. Definiciones y Clasificación 2021-2023.*, 12ª Ed. Elsevier; 2021.

24. Silva NCC, Mekaro KS, Santos RIO, Uehara SCSA. Knowledge and health promotion practice of Family Health Strategy nurses. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(5):e20190362. doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0362>

25. Martil MDM, Calderón GS, Carmona SA, Brito BPR. Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito para escolar para la mejora de hábitos alimentarios de actividad física y sueño-descanso. *Ene.* 2019;13(2): 1-33. Disponible en: http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/985/intervencioneducativa#google_vignette

26. Lucas-Torres MI, Valera-Ortín J. TIC en actividad física y parámetros cardiovasculares en mayores: Una revisión. *Enferm. clín.* 2022;32(3):171-183. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.05.003>

27. Huaman-Carhuas L, Gutiérrez-Crespo HF. Impacto de la intervención de enfermería en el autocuidado de pacientes con enfermedad renal crónica avanzada. *Enferm Nefrol.* 2021; 24(1):68-76. doi: <https://doi.org/10.37551/s2254-28842021007>

28. Vargas MA, Rosas ME. Impacto de un programa de actividad física aeróbica en adultos mayores con hipertensión arterial. [Internet] *Revista Latinoamericana de Hipertensión.* 2019; 14(2): 142-149. (Citado 2023 Ago 15) Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170263775024.pdf>

29. Mato DM, Martínez HV, Arribas IS, Berlanga LA. El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor. Retos. 2022;43(1):283-289 . Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265>
30. Gavilanes V, Mendoza E, Costales B. Intervención de enfermería para el bienestar holístico del adulto mayor. Enfermería Investiga. (2021);6(1): 3-9. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1021/946>
31. Scarabottolo CC, Júnior JRG, Gobbo LA, Alves MJ, Ferreira AD, Zanuto EAC, Oliveira WGA, Christofaro DGD. Influence of physical exercise on the functional capacity in institutionalized elderly. Rev. Bras Med Esporte. 2017;23(3): 200-203. doi: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172303150175>
32. Cvecka J, Tirpakova V, Sedliak M, Kern H, Mayr W, Hamar D. Physical Activity in Elderly. Eur J Transl Myol. 2015; 25(4):249-252. doi: <https://doi.org/10.4081%2Fejtm.2015.5280>
33. Kirk-Sánchez NJ, McGough EL. Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives, Clinical Interventions in Aging. DovePress Journal. 2013: 51-62. doi: <https://doi.org/10.2147/CIA.S39506>
34. Liu T, Wang C, Chen W, Meng L, Li J, Cao M, Liu Q. The effects of an integrated exercise intervention on the attenuation of frailty in elderly nursing homes: A cluster randomized controlled trial. J Nutr Health Aging. 2022;26(1): 222-229. doi: <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1745-4>
35. Cordes T, Bischoff LL, Schoene D, et al. A multicomponent exercise intervention to improve physical functioning, cognition and psychosocial well-being in elderly nursing home residents: a study protocol of randomized controlled trial in the PROCARE (prevention and occupational health in long-term care) project. BCM Geriatrics. 2019; 19: 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1386-6>
36. Elsevier. NNNConsult. RELX Group. 2023 Agosto 22, 2023. Acceso: Agosto 22, 2023. <https://www-nnnconsult-com.ugto.idm.oclc.org/buscador>

Financiamiento: Sin financiamiento

Conflicto de interés: Los autores declaran no poseer conflicto de interés