




La ciencia en la vida cotidiana

Bienestar psicológico y actividad física en el adulto mayor: una cuestión de salud.

Rodríguez-Venegas C. G.¹ , Cortez-González, L. C.¹ 
, Cortes Montelongo D. B.¹ 

La actividad física es una estrategia importante para promover el bienestar psicológico en la población adulta mayor; sin embargo, la presencia de síntomas de ansiedad y depresión representan un desafío que requieren intervenciones integrales. Este artículo tiene como objetivo analizar la relación entre factores.

Palabras clave:

Adultos mayores; Bienestar psicológico; Actividad física; Calidad de vida, Envejecimiento saludable.



Licencia de contenido de Pexels

¹Facultad de enfermería y nutrición "Dr. Santiago Valdés Galindo". Universidad Autónoma de Coahuila. Calzada Francisco I Madero 1237, Cp. 25000. Saltillo, Coahuila, México,

*Autor de correspondencia:

Luis Carlos Cortez González. Profesor de tiempo completo en la Facultad de Enfermería y Nutrición "Dr. Santiago Valdés Galindo". Universidad Autónoma de Coahuila. Calle Calzada Francisco I. Madero 1237, Cp. 25000. Saltillo, Coahuila, México, Teléfono 8443442589, E-mail: lcortezg@uadec.edu.mx,

Recibido: 21 enero 2026

Aceptado: 18 febrero 2026

Publicación: 29 Abril 2026

Cómo citar este artículo:

Rodríguez-Venegas, C.G., Cortez-Gonzales, L. C., Cortes-Montelongo, D. B. (2026) Bienestar psicológico y actividad física en el adulto mayor: una cuestión de salud, Revista **Pardalis**, 2, e0054.

El bienestar se concibe como la experiencia de vivir de manera plena y satisfactoria, vinculada al desarrollo de las capacidades personales, al sentido de vida y al mantenimiento de una adecuada salud integral. En este marco, el bienestar psicológico desempeña un papel central, al relacionarse con sentimientos de satisfacción personal, apoyo social, percepción de competencia y autorrealización. Estos elementos favorecen un funcionamiento adecuado, fortalecen las relaciones interpersonales y promueven el crecimiento personal a lo largo del ciclo vital. Sin embargo, el bienestar psicológico puede verse afectado por factores como el estrés, que ocasiona disminución de la motivación, fatiga emocional y física, así como incremento de la ansiedad, impactando la calidad

de vida. La evidencia científica muestra que la actividad física regular mejora la condición física y fortalece aspectos psicológicos como la motivación, el autoconocimiento y la percepción de competencia, en adultos mayores.



Licencia de contenido de Pexels

El envejecimiento poblacional es el proceso por el cual la edad media de la población aumenta; a nivel mundial, la edad comprendida para considerarse adulto mayor es de los 60 años en adelante, esto es resultado de la disminución de fecundidad y mortalidad, así como el incremento de la esperanza de vida, lo que se prevé que para el año 2030, México será representado por el 14.6% de personas mayores (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2022; Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM 2025).

Durante esta etapa de la vida ocurren cambios biológicos, sociales y conductuales que afectan de manera



Licencia de contenido de Pexels

directa el bienestar de las personas en su proceso de envejecimiento. Dentro de las categorías más prevalentes en las condiciones de salud mental se encuentran los trastornos de ansiedad, depresión y estrés que aparecen con mayor frecuencia antes o durante la adultez (Gongora-Alcocer et al, 2025).

El bienestar está relacionado con cómo nos sentimos emocionalmente, y actúa como factor protector de la salud, ya que ayuda a prevenir enfermedades, disminuir la aparición de discapacidades y reducir el riesgo de muerte prematura, gracias a su impacto positivo en el funcionamiento del cuerpo y del sistema nervioso (Matud et al., 2020). El bienestar psicológico es sentirse contento, respaldado, capaz y realizado, actúa cuando existen emociones negativas y ayuda a tener una buena función en su vida diaria, así como relaciones positivas, sentido de vida, crecimiento personal y autoaceptación (Ryff, 1989).

Al intentar tener un mayor rendimiento en la habilidad propia, se origina pérdida de motivación, fatiga emocional y física, bajos niveles de tolerancia y compromiso para que la persona realice alguna tarea, lo que desencadena un aumento en los niveles de ansiedad (Lazarus y Folkman, 1984). El autoconocimiento y el enfoque en la actividad desempeñan un papel importante para que el individuo se sienta competente, así como la motivación está directamente relacionada con diferentes tipos de



actividad física (Granero-Jiménez et al., 2022).

En un estudio realizado sobre el bienestar percibido por adultos jubilados mayores de 70 años, se demostró que el 56,7 % mantiene una percepción positiva de este, mientras que el 10% de la población estudiada tuvo una interpretación poco favorable, y el 33,3 % restante de esta población se encuentra en un nivel promedio, lo que indica que el bienestar subjetivo no es ni positivo ni negativo; se mantiene en intermedio (Méndez-Chávez et al., 2023). Alrededor del 14,1 % de las personas adultas mayores de 70 años, refiere vivir con algún trastorno mental.



Licencia de contenido de Pexels

Las Estimaciones de Salud Global (2021) señalan que, a nivel mundial, una sexta parte de los suicidios (16,6%) ocurre en personas de 70 años o más, lo que evidencia la magnitud e impacto de esta problemática en la población mayor (OMS 2025). Y existe un 30 % más de riesgo de morir en personas entre 18 y 64 años que son inactivas físicamente (OMS, 2020). En México, el 57.9% de la población de 18 a > 60 años es inactiva físicamente y refiere que la falta de tiempo, el cansancio por trabajo o la presencia de una enfermedad son las barreras principales para la realización de actividad física (Conde et al., 2022).

La OMS (2024) y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (2022) recomiendan realizar algo de actividad física en lugar de no hacer nada y que los adultos mayores deberían comenzar con cantidades pequeñas para después ir aumentando su intensidad y duración, así como ajustarse a su capacidad funcional. La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que sea ocasionado de manera intencional, realizado con músculos esqueléticos, donde el resultado es un gasto de energía (Ceballos, 2012).



Licencia de contenido de Pexels

Entre los beneficios obtenidos de la actividad física se tiene la mejora en el estado psicológico, reforzamiento del sistema inmunológico, regula el sueño, aumenta la masa muscular de la persona, debido a que la actividad libera sustancias en el cerebro que lograrán la sensación de bienestar y relajación inmediata (Ceballos, 2012). Para ser independiente, es importante la buena funcionalidad física y bienestar emocional, no obstante, esta se ve afectada por el sedentarismo, enfermedades crónicas y deterioro progresivo ligado al envejecimiento (Gaviria et al., 2025).

La Asamblea Mundial de la Salud propuso reducir 15% la inactividad física entre los años del 2010 y 2030; no obstante, persiste un 31.3% de insuficiente actividad física mundial en la población en general. Adoptar estilos de vida activos mejora la calidad de vida, confianza y empoderamiento, mediante

caminata, yoga, tai chi, pilates, aeróbicos y ejercicios de fuerza por lo menos 150 minutos a la semana de una intensidad moderada (Jean-Charles, 2022; Strain et al., 2024).

Conclusión

El análisis de la evidencia científica concluye que el bienestar psicológico es un eje central del envejecimiento saludable, al desempeñar un papel protector frente al deterioro funcional, la discapacidad y mortalidad prematura. Aunque una proporción considerable de personas mayores reporta niveles positivos de bienestar, continúa observándose una prevalencia relevante de trastornos como ansiedad, depresión y estrés, los cuales impactan de manera directa en su calidad de vida. A su vez, la alta frecuencia de inactividad física representa un factor de riesgo que agrava estas condiciones y limita la autonomía en esta etapa del ciclo vital. La literatura revisada coincide en que la práctica sistemática de actividad física no solo mejora la capacidad funcional y el estado físico general, sino que también potencia variables psicológicas como la autoeficacia, la motivación, el autoconocimiento y la percepción de competencia, favoreciendo un mayor sentido de propósito y satisfacción personal.

En este sentido, resulta indispensable promover estrategias integrales que incluyan componentes físicos, emocionales y sociales, adaptadas a las capacidades del adulto mayor.

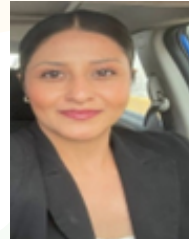


Asimismo, se requiere fortalecer políticas públicas y programas comunitarios que disminuyan barreras estructurales y fomenten entornos activos, contribuyendo así a un envejecimiento más autónomo, participativo y con mayor bienestar psicológico.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Quien escribe



**Rodríguez Venegas,
Carla Gabriela**

Licenciada en enfermería, con interés en la investigación en salud, particularmente en el bienestar psicológico, la actividad física, el cuidado integral y la promoción de la salud de las personas adultas mayores

Lecturas recomendadas

» Bustos Changoluisa, K. S., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121

Referencias

- » Conde Schnaider, E. D., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119.
- » Gaviria Chavarro, J., Zambrano Bermeo, R. N., Rojas Padilla, I. C., & Gómez Gaviria, M. L. (2025). Ejercicio físico y envejecimiento saludable; impacto sobre el bienestar general y la aptitud física en adultos mayores. *Retos*, 65, 445-457. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.104232>
- » Góngora, L. M., Terrero, J. Y. T., Arcos, L. del C. C., & García, Y. E. (2023). Depresión, Ansiedad y Estrés en población adulta de 20 a 40 años de Centla, municipio de Frontera Tabasco de México. *ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería*, 10(2), 29-40. (México). <https://doi.org/10.35383/cietna.v10i2.957>
- » Granero-Jiménez, J.; López-Rodríguez, M.M.; Dobarrío-Sanz, I.; Cortés-Rodríguez, A.E. Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- » Instituto nacional de estadística y geografía. (2020). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF) 2019 [Boletín estadístico]. <https://www.inegi.org.mx>
- » Jean-Charles, L., 2022. Beneficios cognitivos de la actividad física para los adultos mayores. *Colegio Americano de Medicina del Deporte*.
- » Matud, M. P., Bethencourt, J. M., Ibáñez, I., & Fortes, D. (2020). Gender and psychological well-being in older adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1293-1302. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000824>
- » Méndez-Chávez, A., Moreno-Vergara, L., Olascoaga-Montaña, O., Navarro-Obeid, J., Vergara-Álvarez, M., & Martínez, I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Revista Acciones Médicas*, 2(1), 66-75. <https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.006>
- » Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- » Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios: Resumen ejecutivo.
- » Psiconetwork. (2025, 1 de noviembre). Carol Ryff: Aportes a la psicología. <https://psiconetwork.com/carol-ryff-aportes-a-la-psicologia/>