

Efectos del ejercicio físico en la salud mental de las personas mayores que viven solas o están socialmente aisladas



Universidad de Navarra

Alumna: Paula Erro Alzueta (perroalzueta@alumni.unav.es)
Tutora: Cristina Alfaro Diaz

1-2

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

El mundo está envejeciendo [1]

- 2020: 1.000 millones
 - 2030: 1.400 millones (1 de cada 6 personas)
 - 2050: 2.100 millones
- ≥60 años

El poder del ejercicio [7]

- ✓ Mantenerse activo
- ✓ Independencia
- ✓ Calidad de vida
- ✓ Bienestar psicológico

Objetivo

“Investigar los efectos del ejercicio físico en la salud mental de las personas mayores que viven solas o están socialmente aisladas”

Aislamiento social en mayores (15–40 %)

Falta de vínculos o contacto con otros [2,3]

Vivir solo: una realidad creciente [2,3]

Viudas (70%), Solteras (16%); Divorciadas (9%)

Tabla 1. [4,5,6]

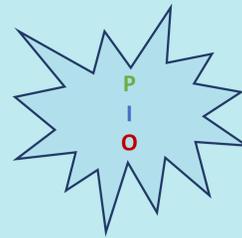
Físicos	Mentales
Cardiovascular	Depresión
Ictus	Ansiedad
Artritis	
Muerte Prematura	

METODOLOGÍA

PubMed CINAHL PsycINFO

3

¿Cuáles son los efectos del ejercicio físico en la salud mental de las personas mayores que viven solas o están socialmente aisladas?



Ejercicio físico	Salud mental	Personas mayores	Aislamiento social o vivir solo
Exercise OR Physical activity OR Exercise (MESH)	Mental health OR Mental health (MESH)	Aged OR Older people OR Elderly OR Aged (MESH)	Social isolation OR Living alone OR Social Isolation (MESH)

✓ Criterios de Inclusión

- Ejercicio físico (caminar, yoga, Tai Chi, aeróbicos...)
- Salud mental
- Personas ≥60 años
- Vivir solo o socialmente aislado
- 2014–2024
- Español e inglés

✗ Criterios de Exclusión

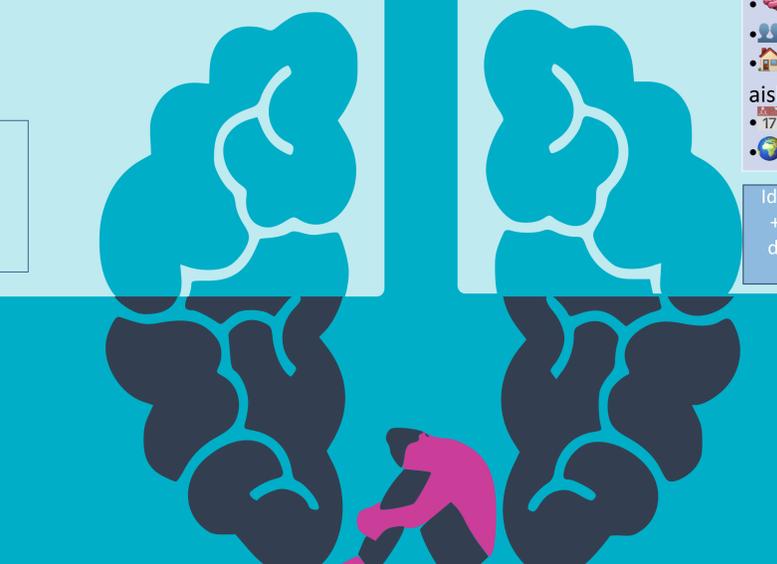
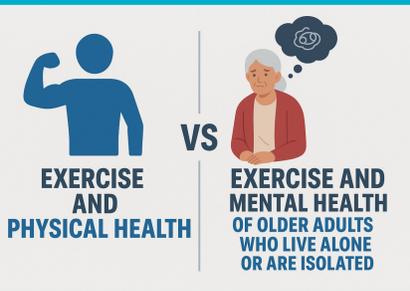
- Literatura gris y resúmenes de congresos
- Población mixta
- COVID-19

Identificados + límites + duplicados N=254

Título y resumen N=201

Texto completo N=41

Incluidos N=7



4. RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS DE LAS INTERVENCIONES

Ejercicios en el hogar [8]

(Estiramientos, fortalecimiento muscular, reeducación del equilibrio y caminata).

Duración: 3/sem. durante 3 meses, 40 min/sesión

Lugar: domicilio

Modalidad: individual

Profesionales: dirigido por enfermeras



Ejercicios de flexibilidad [9]

(Caminata, fuerza muscular, flexibilidad y actividad física de intensidad media y alta)



Lugar de práctica [10]

Intervención: actividad física

Duración del estudio: 3 años.

Lugar: dentro y fuera del hogar.

Modalidad: individual.

Profesionales: orientación por enfermeras



Intervenciones combinadas con ejercicio físico [11]

(relaciones sociales, participación social y nutrición)

Ejercicio físico + ocio y entretenimiento (LEL activo) [12]

Tai chi, ba duan jin y caminar [13]

Duración del estudio: 3 meses

Tai chi [14]



EFFECTOS DE LAS INTERVENCIONES EN LA SALUD MENTAL

✓ Mejora significativa la salud mental ($p < 0.001$)

✗ El grupo control presentó deterioro

✓ Práctica 1–4 días/semana → reduce riesgo de depresión en 81%

✗ Práctica +5 días/semana → reduce riesgo en 66%

✗ No hacer ejercicio → mayor prevalencia de depresión

⚠ No hubo relación significativa con ejercicio aeróbico, caminatas ni fuerza

✓ Afuera → menos síntomas depresivos y menor aislamiento social

✗ Interior → sin relación significativa

✓ Mejora significativa la salud mental ($p < 0.01$) en comparación con la actividad sola.

✓ Mejor salud física y mental ($p < 0.05$)

✓ Reducción significativa de sintomatología depresiva ($p < 0.01$)

✓ Tai chi = más efectivo

✓ + Capital psicológico

✗ - Ansiedad ($p < 0.01$)

5. CONCLUSIONES

6. BIBLIOGRAFÍA

El ejercicio físico mejora la salud mental de las personas mayores que viven solas o están socialmente aisladas, especialmente el tai chi, los ejercicios de flexibilidad y al aire libre.

IMPLICACIONES

Formación:
• Diferentes tipos de ejercicios
• Beneficios físicos y mentales

Investigación
• Estudios más amplios y longitudinales

Práctica clínica
• Recomendación de ejercicios adaptados
• Implementación + seguimiento

