



Ejercicio físico en el adulto mayor: Un factor protector de la salud cognitiva y el bienestar psicosocial para el envejecimiento exitoso

Physical exercise in the elderly: A cognitive health and psychosocial protective factor for successful aging

Gabriel Carranza Mendoza ^{*}¹ y Dioselina Vanegas Chacón ¹

¹*Escuela de Psicología, Universidad Católica Santa María La Antigua, Ciudad de Panamá, Panamá*

Recibido: 24 de noviembre de 2025; Aceptado: 24 de abril de 2026

Resumen: La transición demográfica mundial ha posicionado el envejecimiento activo como una prioridad de salud pública, contrastando con la alta prevalencia del sedentarismo en la adultez mayor. La inactividad física representa un factor de riesgo multifacético asociado con la dependencia funcional y el deterioro psicosocial. El objetivo de este ensayo es discutir cómo el de ejercicio físico y recreativo, planificados y sostenidos, actúan como factor protector de la salud cognitiva y los factores psicosociales, fundamentales para fomentar la autonomía, la autoeficacia y la consecución de un envejecimiento exitoso. Se realizó una revisión narrativa de la literatura empírica, seleccionando estudios que abordaban la interrelación entre la actividad física y las dimensiones motora, cognitiva y psicológica, contrastando estos hallazgos con el contexto panameño. Los resultados sugieren que la actividad física optimiza la movilidad, el equilibrio y la funcionalidad autónoma, además de mitigar la progresión del deterioro cognitivo. A nivel psicológico diversas investigaciones han evidenciado una correlación positiva con el incremento de la autoestima. El ejercicio físico puede considerarse una estrategia de intervención preventiva clave para la psicología en Panamá; sin embargo, su implementación enfrenta importantes desafíos relacionados con la política pública y la equidad en el acceso.

Palabras clave: Ejercicio físico, Adulto mayor, Envejecimiento activo, Autoestima, Bienestar psicológico.

* Autor de correspondencia: gcarranzam@usma.com.pa

Abstract: The global demographic transition has positioned active aging as a public health priority, contrasting with the high prevalence of sedentarism in older adulthood. Physical inactivity represents a multifaceted risk factor associated with functional dependence and psychosocial deterioration. The objective of this essay is to discuss how planned and sustained physical and recreational exercise programs act as protective factors for cognitive health and psychosocial factors, essential for fostering autonomy, self-efficacy, and successful aging. A narrative review was conducted, selecting studies addressing the interrelationship between physical activity and the motor, cognitive, and psychological dimensions, contrasting these findings with the Panamanian context. Results suggest that physical activity optimizes mobility, balance, and autonomous functionality, while mitigating the progression of cognitive decline. At a psychological level, studies have shown a positive correlation between physical activity and increased self-esteem. Exercise can be considered a preventive intervention strategy for psychology in Panama; however, its implementation faces challenges related to public policy and equity in access.

Keywords: Physical exercise, Older adult, Active aging, Self-efficacy, Psychological well-being.

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos demográficos más significativos del siglo XXI. Esta transición impone retos en la funcionalidad y calidad de vida, un desafío relevante para Panamá en su actual coyuntura. En este contexto, el sedentarismo es un factor de riesgo prevalente vinculado al incremento de la morbilidad crónica, el deterioro de la movilidad y la dependencia funcional (Jácome Moreno, 2025). Asimismo, la inactividad física impacta negativamente el bienestar psicológico, correlacionándose con sintomatología depresiva y una menor percepción de la autoeficacia (Fiallos-Flores, 2025).

Para abordar esta problemática, la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve el Envejecimiento Activo, definido como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. En Panamá, esta línea de acción se refleja en marcos como el "Plan Nacional a favor de las Personas Mayores" (Ministerio de Desarrollo Social, 2022) e instituciones como la Caja de Seguro Social (Caja de Seguro Social, 2024).

Este artículo argumenta un análisis de los factores protectores que sustentan la salud cognitiva y el bienestar psicosocial. En este sentido, la actividad física no solo previene el declive, sino que potencia la neuroplasticidad y la reserva cognitiva en la vejez (Reyes Alvarado, 2025), procesos que permiten al individuo adaptarse a los cambios biológicos y mantener su autonomía (Forero Cañón, 2025). A pesar de su relevancia, el impacto del ejercicio suele subestimarse al reducirlo a beneficios

únicamente motores. Por consiguiente, el objetivo de este ensayo es sustentar que los programas de ejercicio físico y recreativo constituyen un factor protector integral para la consecución de un envejecimiento exitoso.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño del estudio

Se empleó un diseño de ensayo argumentativo basado en una revisión narrativa de la literatura. Este enfoque es adecuado ante la fragmentación y escasez de investigación local sistemática en Panamá sobre la relación entre ejercicio y salud mental. La revisión narrativa permite integrar de forma crítica la evidencia internacional con los hallazgos disponibles en el contexto nacional para sustentar la tesis propuesta. A diferencia de una revisión sistemática exhaustiva, el proceso de selección de estudios fue intencional y no probabilístico, centrándose en artículos que proveyeran una base empírica sólida para las tres dimensiones centrales de la tesis (motora, psicológica y social).

2.2. Proceso de selección y fuentes

La estrategia de búsqueda se centró en descriptores clave como 'ejercicio físico', 'adulto mayor' y 'bienestar psicológico' en bases de datos como Google Académico y repositorios institucionales de Panamá (CSS, MIDES). Se priorizaron estudios de los últimos cinco años para garantizar la actualidad de la evidencia presentada.

La búsqueda inicial se realizó en la base de datos Google Académico (Google Scholar), complementada con fuentes proporcionadas por la co-autora, incluyendo literatura gris (informes institucionales de UNFPA, CSS) y artículos de revistas locales (ej. Revista Orbis Cognita, REICIT) para anclar la discusión en el contexto panameño.

Los criterios de inclusión fueron: (1) Artículos empíricos o revisiones teóricas; (2) Población de estudio de adultos mayores (mayores de 60 años); (3) Publicados en idioma español o inglés; (4) Foco directo en las variables de ejercicio físico, bienestar psicológico, autoestima o movilidad.

Los criterios de exclusión fueron: (1) Artículos cuyo enfoque principal fuera farmacológico o quirúrgico; (2) Investigaciones duplicadas; (3) Artículos que no presentaran evidencia empírica clara o fueran meras opiniones no fundamentadas.

2.3. Análisis de la literatura

Una vez seleccionadas las referencias fundamentales, se llevó a cabo un análisis temático de sus hallazgos. La información se extrajo, sintetizó y clasificó según las tres categorías predefinidas para la sección de Resultados: "Beneficios Neurofuncionales y Motores", "Beneficios Psicológicos y Emocionales" ^{E1} "Componente Recreativo y Psicosocial". Este método narrativo permitió integrar la evidencia para sustentar la tesis central del ensayo.

2.4. Limitaciones metodológicas

Es imperativo reconocer las limitaciones inherentes a este enfoque. Al tratarse de un ensayo argumentativo basado en una revisión narrativa, la selección de fuentes no es exhaustiva y se circunscribe a un número de referencias clave, lo cual constituyó una decisión deliberada del diseño. Por consiguiente, las conclusiones presentadas no deben interpretarse como absolutas, sino como una exégesis fundamentada en la evidencia seleccionada. El propósito fundamental no reside en realizar una revisión sistemática, sino en utilizar la evidencia disponible para situar la investigación en un contexto más amplio y robustecer la tesis principal en el entorno específico de Panamá.

3. REVISIÓN DE LA LITERATURA: EVIDENCIA EMPÍRICA

3.1. Beneficios neurofuncionales y salud cognitiva

El ejercicio físico multimodal ha evidenciado una eficacia superior frente a los métodos tradicionales para optimizar la funcionalidad biológica en adultos mayores. Estas intervenciones promueven la neuroplasticidad y la reserva cognitiva, facilitando un mantenimiento más robusto de la autonomía operativa (Jácome Moreno, 2025; Reyes Alvarado, 2025). No obstante, la naturaleza mayoritariamente transversal de la evidencia actual plantea interrogantes sobre la direccionalidad de la causalidad, sugiriendo la necesidad de estudios longitudinales que confirmen si la actividad física es el motor del cambio estructural o si refleja una predisposición en individuos con mejor salud basal. En contextos regionales, se observa que el sedentarismo se correlaciona con un riesgo significativamente elevado de presentar deterioro cognitivo en comparación con sujetos activos (Esteves Villanueva et al., 2025). Estos hallazgos subrayan un vacío crítico en la investigación local, dada la necesidad de validar estos parámetros en el contexto de la infraestructura y los servicios de salud en Panamá.

3.2. Factores psicosociales y bienestar emocional

Existe un vínculo positivo entre la práctica de ocio activo y el bienestar subjetivo percibido en la vejez (Fiallos-Flores, 2025; Forero Cañón, 2025). La percepción de competencia física actúa como un predictor directo de la autoestima, fortaleciendo la autoeficacia y la salud cognitiva del individuo (Alquinga Cuasquer, 2025). A pesar de esta evidencia, el acceso equitativo a estos beneficios se ve condicionado por barreras estructurales y la disponibilidad de entornos seguros que permitan la práctica sostenida en el ámbito nacional. Estas variables psicosociales son determinantes, ya que una autopercepción positiva del envejecimiento favorece la adherencia a programas de intervención de larga duración.

3.3. Componente recreativo y compromiso cognitivo

Las intervenciones basadas en actividades con alta carga cultural, como la danza, presentan una alta efectividad en la promoción del equilibrio emocional y la funcionalidad neuropsicológica en comparación con programas de ejercicio convencional. Este tipo de prácticas demanda un compromiso cognitivo elevado, integrando la coordinación motora con procesos de memoria y atención (Reyes Alvarado, 2025). Asimismo, el entorno colectivo y la dinámica grupal resultan fundamentales para mitigar la soledad no deseada y potenciar la integración social (Zhispon Rivera, 2025). Persiste, sin embargo, la necesidad de investigar cómo la percepción de seguridad en los espacios públicos panameños influye en la adherencia y efectividad de estos programas de carácter psicosocial.

3.4. Discusión y contextualización en Panamá

La convergencia de las dimensiones motora, cognitiva y psicosocial promueve la salud cognitiva a través de mecanismos de neuroplasticidad, los cuales se ven reforzados por factores psicosociales favorables. En este ciclo funcional, la optimización de la aptitud física y la movilidad constituye el cimiento de la autonomía funcional; esta, a su vez, es indispensable para sostener la reserva cognitiva y facilitar el compromiso cognitivo en actividades recreativas que impactan directamente en la autoestima y el bienestar subjetivo (Fiallos-Flores, 2025; Ramos-Álvarez et al., 2025). Por tanto, la interdependencia de estas dimensiones implica que el deterioro en una de ellas compromete la integridad del sistema, mientras que su estímulo sinérgico potencia la autoeficacia y la plasticidad sináptica del adulto mayor (Alquinga Cuasquer, 2025; Reyes Alvarado, 2025).

No obstante, al contrastar esta evidencia con la realidad de Panamá, se observa una brecha crítica. Aunque el Plan Nacional a favor de las Personas Mayores (Ministerio de Desarrollo Social, 2022) y los programas de la Caja de Seguro Social (Caja de Seguro Social, 2024) establecen un marco normativo, factores estructurales como la deficiente infraestructura urbana en Ciudad de Panamá y la escasez de programas especializados limitan el acceso equitativo. Esta limitación transforma el sedentarismo en una barrera social y estructural más que en una decisión individual, dificultando la implementación de terapias complementarias que han demostrado ser efectivas en la mitigación del declive neuropsicológico (Forero Cañón, 2025).

Aun con el respaldo científico de estas intervenciones, existen programas que presentan altas tasas de deserción debido a una visión reduccionista y puramente mecánica de la salud. La rigidez en las rutinas y la ausencia de pertinencia cultural anulan los beneficios teóricos del ejercicio, sugiriendo que la efectividad de la actividad física no es un proceso automático. Factores como la monotonía y el aislamiento durante la práctica pueden generar un efecto opuesto al deseado, debilitando la adherencia y desaprovechando la oportunidad de estimular la salud cerebral a través del componente social.

Para superar estos obstáculos, es fundamental que las políticas públicas en Panamá trasciendan la prescripción convencional de actividad física y apuesten por un modelo biopsicosocial integrado.

Esto implica que instituciones como la CSS y el MIDES no solo habiliten espacios, sino que diseñen programas donde el ejercicio sea el vehículo para la cohesión social, utilizando actividades con alta carga cultural —como la danza— para fomentar el compromiso cognitivo y mitigar la soledad no deseada. Al validar localmente las estrategias internacionales bajo este enfoque, la actividad física dejará de ser una tarea mecánica para convertirse en un derecho al disfrute y la participación comunitaria, garantizando que los beneficios neurofuncionales se traduzcan en una vejez digna, activa y plenamente conectada con el entorno social panameño.

4. CONCLUSIONES

La evidencia analizada permite concluir que el ejercicio físico trasciende la optimización de la aptitud motora, actuando como un catalizador integral que fortalece la salud cognitiva y los factores psicosociales en la vejez. Los hallazgos subrayan que la efectividad de estas intervenciones depende de la estimulación de la neuroplasticidad y el mantenimiento de la reserva cognitiva, procesos que se ven potenciados cuando existe un alto nivel de compromiso cognitivo (Forero Cañón, 2025; Reyes Alvarado, 2025). Sin embargo, el éxito y la adherencia a largo plazo no son automáticos ni puramente mecánicos; requieren un enfoque biopsicosocial que priorice el bienestar subjetivo, la pertinencia cultural y, fundamentalmente, la interacción colectiva como mecanismo para mitigar la soledad no deseada.

Para el contexto de Panamá, es imperativo que las políticas públicas de instituciones como la CSS y el MIDES trasciendan el marco normativo y validen localmente las estrategias internacionales bajo una óptica situada. La transición hacia un modelo de envejecimiento digno y activo exige la creación de entornos urbanos seguros y programas comunitarios que transformen la actividad física de una prescripción médica aislada a un derecho de participación social. Solo mediante un modelo integrado, que reconozca la interdependencia entre la funcionalidad motora y la integridad neuropsicológica, se garantizará que los beneficios científicos se traduzcan en una mejora real y equitativa de la calidad de vida en la población adulta mayor panameña.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses, financiero o personal, que pudiera haber influido de manera inapropiada en el desarrollo de este ensayo o en las conclusiones presentadas.

Agradecimientos

El autor principal expresa su sincero agradecimiento a la Dra. Dioselina Vanegas Chacón por su valiosa orientación académica, asesoría metodológica y revisión crítica del manuscrito, elementos que fueron cruciales para la consecución y el rigor de este ensayo argumentativo.

Referencias

- Alquinga Cuasquer, M. S. (2025). Actividades físico-recreativas y autoestima en el adulto mayor: Revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 779-798. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9358>
- Caja de Seguro Social. (2024). La importancia de la actividad física en el adulto mayor [CSS Noticias, 14 de noviembre].
- Esteves Villanueva, A. R., Pari Calderon, G. L., Chique Aguilar, J., Calcina Condori, C. R., Abarca Fernández, D. S., Incacutipa Limachi, D. J., & Cervantes Alagón, S. L. (2025). Deterioro cognitivo y actividad física en el adulto mayor en una población peruana: ¿El ejercicio es factor protector? *Retos*, 70, 1368-1378. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.116134>
- Fiallos-Flores, J. I. (2025). La actividad física recreativa y su relación con el bienestar en adultos mayores. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 685-704. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9190>
- Forero Cañón, J. N. (2025). *Uso de las terapias complementarias para la neuroplasticidad del adulto mayor: Una revisión narrativa de literatura* [Tesis de maestría, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.] [Monografía de grado]. <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/0b87d351-11fe-4b24-b545-cfe3ab3cb538/content>
- Jácome Moreno, H. E. (2025). Actividades recreativas y la movilidad en adultos mayores: Revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 799-819. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9509>
- Ministerio de Desarrollo Social. (2022). Plan Nacional a favor de las Personas Mayores.
- Ramos-Álvarez, O., Roldán-Aguilar, E. E., Altamiranda-Saavedra, M., Marín, J. C., & Arufe-Giráldez, V. (2025). Effects of exercise on physical fitness in older adults with and without severe cognitive impairment. *Behavioral Sciences*, 15(3), 351. <https://doi.org/10.3390/bs15030351>
- Reyes Alvarado, L. A. (2025). *Importancia del ejercicio físico en la salud cognitiva de los adultos mayores: Revisión narrativa* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia] [Trabajo académico de especialidad]. <https://repositorio.upch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/df3916de-fa8f-4fe3-ab76-8d7ee52f1904/content>
- Zhispon Rivera, D. R. (2025). Beneficios de la actividad física y recreativa en el adulto mayor. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10). <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9132>