

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 10

2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio

Revisión

Impacto del Ejercicio Físico en la Salud y el Bienestar Físico

Impact of Physical Exercise on Health and Physical Well-being

Flavio Daniel Brito Mancheno¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0901-8218>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
flaviobritoctdb@gmail.com

Recibido: 21-07-2024
Aceptado: 15-09-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

El ejercicio físico es fundamental para el desarrollo del ser humano, pues resulta un factor esencial que influye de manera positiva en el bienestar mental y social. El presente estudio tiene como objetivo conocer el Impacto del Ejercicio Físico en la Salud y el Bienestar Físico en las personas. Se realizó una revisión sistemática de análisis bibliográfico a través de técnicas de rastreo analítico y cuantificación documental desde diversos buscadores: Google Scholar, Dialnet, Redalyc, Scielo, donde se obtuvieron un total de 213 documentos, seleccionando la muestra de esta, para luego continuar con la siguiente codificación: 1) Título del artículo; 2) Nombre de los autores y año; 3) Objetivo; 4) Muestra- Instrumentos; 5) Resultados. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones anteriores y refuerzan la idea de que el ejercicio físico regular es fundamental para promover una buena salud y bienestar físico. Estos descubrimientos respaldan la idea de que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar físico. Sin embargo, también destacan la necesidad de promover prácticas seguras. los resultados de este estudio respaldan la importancia del ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar físico.

Palabras Clave: ejercicio, bienestar, salud.

Abstract

Physical exercise is fundamental for the development of human beings, as it is an essential factor that positively influences mental and social well-being. The present study aims to know the impact of physical exercise on health and physical well-being in people. A systematic review of bibliographic analysis was carried out through analytical tracking techniques and documentary quantification from various search engines: Google Scholar, Dialnet, Redalyc, Scielo, where a total of 213 documents were obtained, selecting the sample, and then continuing with the following coding: 1) Title of the article; 2) Name of the authors and year; 3) Objective; 4) Sample-Instruments; 5) Results. These findings are consistent with previous research and reinforce the idea that regular physical exercise is essential to promote good health and physical well-being. These findings support the idea that physical exercise has a positive impact on

health and physical well-being. However, they also highlight the need to promote safe practices. The results of this study support the importance of physical exercise in promoting health and physical well-being.

Keywords: exercise, wellness, health.

Introducción

El ejercicio físico es fundamental para el desarrollo integral del ser humano, ya que influye positivamente en el bienestar mental y social. Además, desempeña un papel crucial en la prevención de la depresión en adolescentes al mejorar el estado de ánimo, la autoestima y el manejo del estrés, entre otros beneficios (Brito, 2023; Zambrano, 2024). Es esencial que el ejercicio físico sea supervisado por un profesional capacitado que pueda proporcionar una guía personalizada, lo cual promoverá una mejora significativa en la calidad de vida de cada individuo (Romero & Brito, 2023).

La implementación de un programa especializado e individualizado no solo mejora el estado físico, sino que también tiene efectos positivos en la salud psicológica a largo plazo (Huambachano et al., 2023; Romero, 2024). La práctica regular de actividad física, ejercicio y deporte contribuye significativamente a la calidad de vida y al bienestar general de las personas (Diz et al., 2024). Además, el ejercicio físico ayuda a conciliar el sueño y mejora diversos trastornos psiquiátricos, asociándose en general con un mejor estado de ánimo y una mejor calidad de vida (Prof y Joshi, 2024).

La actividad física está más estrechamente relacionada con el afecto positivo en comparación con el bienestar cognitivo y no muestra una relación significativa con el afecto

negativo. Diversas investigaciones subrayan la importancia de la actividad física en el contexto del bienestar general (Belcher et al., 2021). En el ambiente escolar, el entorno físico y el clima socioemocional desempeñan un papel crucial en la salud física y mental de los estudiantes, apoyando su desarrollo integral (Hawkins et al., 2023).

El objetivo de esta investigación es conocer el impacto del ejercicio físico en la salud y el bienestar físico de las personas.

Metodología

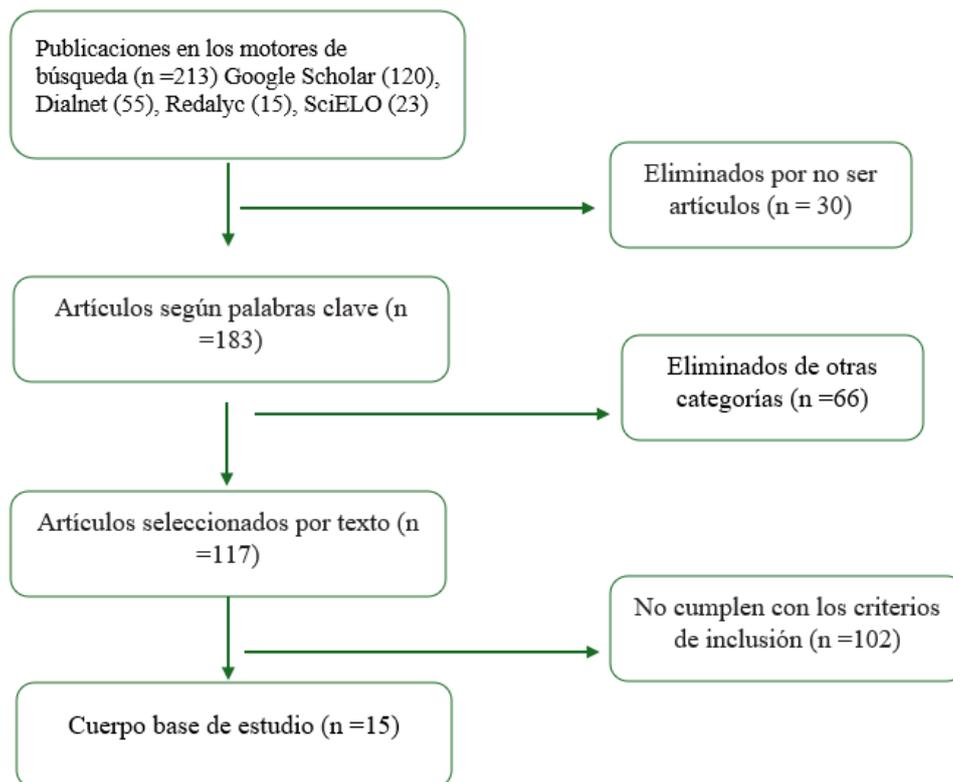
Se llevó a cabo una revisión sistemática utilizando técnicas de análisis bibliográfico, empleando métodos de rastreo analítico y cuantificación documental. Para garantizar la rigurosidad del estudio, se siguieron los lineamientos establecidos por la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas (Urrutia y Bonfill, 2010; Hutton et al., 2015).

Para recopilar la información necesaria, se realizaron búsquedas exhaustivas en diversas fuentes, incluyendo la reconocida base de datos WOS (Web of Science) y buscadores académicos como Google Scholar, Dialnet, Redalyc y SciELO. Esto se hizo con el propósito de contrastar la información obtenida en las bases de datos utilizadas. La revisión se llevó a cabo durante el mes de marzo de 2024, analizando estudios relacionados ejercicio físico. Se utilizaron palabras clave y operadores de búsqueda como "ejercicio físico", "salud" y "adulto" para identificar estudios que abordaran el tema de interés.

Los criterios de inclusión para definir el conjunto de trabajos de investigación que forman parte de la muestra de estudio fueron (1) Estudios científicos que presenten como variables ejercicio físico y salud ;(2) Artículos que recurran a un diseño longitudinal; (3) Investigaciones que muestren resultados estadísticos que permitan analizar las variables de estudio; (4) Publicaciones de los últimos cinco años comprendidos entre 2019 y 2024.

Figura 1

Diagrama de flujo de la sección del cuerpo base de estudio.



Se discernió qué documentos eran coherentes con el objeto de estudio. Los artículos científicos de este estudio fueron n=213 documentos recogidos en buscadores n=30 fueron eliminados por no ser artículos, artículos según su palabra clave n=183, eliminados por otras categorías n=66, artículos seleccionados por texto completo n=117, no cumplen los diferentes criterios de inclusión n=102, donde la muestra que consistió en n=15 del cuerpo base, de esta revisión sistemática corresponde a publicaciones de carácter científico, consideradas después de aplicar los criterios de inclusión y codificación y más adecuados para el tema, donde se desglosó seleccionando el título, autor, objetivos, muestra e instrumentos y resultados.

Resultados

Tabla 1

Análisis de los artículos seleccionados

Titulo	Autores	Objetivo	Muestra- Instrumentos	Resultados
Efectos del entrenamiento concurrente en indicadores de condición física y calidad de vida de adultos sanos	Rossel, O. G., & Merellano-Navarro, E. (2024).	El objetivo de la investigación fue establecer cuáles son los efectos del entrenamiento concurrente en indicadores de la condición física y calidad de vida.	En 27 adultos sanos, no deportista. La recolección de los datos consistió en una entrevista personal y pruebas físicas	Se lograron mejoras estadísticamente significativas en el ítem de composición corporal, sí lo fueron en el desarrollo de la flexibilidad
Actividad física en jóvenes con Síndrome de Down	Benavides et al ., (2023)	Esta investigación tiene como objetivo identificar el impacto de un programa de actividad física en jóvenes con Síndrome de Down.	Participaron veintiséis jóvenes (12 mujeres) entre 12 y 27 años. Los participantes completaron la batería Eurofit.	Las pruebas de rangos con signos de Wilcoxon muestran diferencias significativas entre el pre y post test en fuerza abdominal
Fisiculturismo y Entrenamiento Deportivo en Deportistas de los Gimnasios de la Ciudad de Guaranda, Año 2022-2023	Mora et al ., (2024)	El objetivo principal de esta investigación es describir el culturismo y el entrenamiento deportivo.	La observación directa, se llevó a cabo a través de cuestionarios y/o encuestas. La totalidad de involucrados a investigar es la siguiente: 30 jóvenes no mayores de 18 a 25 años	Se observa que los deportistas no realizan un adecuado calentamiento antes de su práctica deportiva

Mujeres con riesgo de trastorno por atracón que van al gimnasio: esquemas maladaptativos, afrontamiento del estrés y trastornos emocionales	Castañeda-Quirama, T., & Restrepo, J. E. (2024).	Este estudio comparó los esquemas mal adaptativos, las estrategias de afrontamiento al estrés y dos trastornos emocionales en dos grupos de mujeres que van al gimnasio	Diseño y objetivo: a través de un estudio cuantitativo observacional comparativo, correlacional y predictivo. Participantes: se incluyeron 320 mujeres colombianas con edades entre los 18 y los 40 años	La modalidad de entrenamiento más frecuente fue la tradicional con máquinas (49.6%), seguida del entrenamiento funcional (25.3%), el crossfit (24.3%), y finalmente, la calistenia (0.6%).
Metodología de enseñanza de ejercicios de musculación en los gimnasios de Loja	Gonzaga et al	Identificar la metodología de enseñanza de ejercicios de musculación que utilizan los instructores de gimnasios de la ciudad de Loja.	La muestra de estudio fueron 40 instructores de 25 gimnasios de la ciudad de Loja, para ello se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.	Como resultados se pudo evidenciar que los sujetos de estudio encargados de impartir la enseñanza de los ejercicios de son profesionales, pero no tienen un título a fin con la actividad que realizan.
Percepción de la imagen corporal y propensión a la vigorexia en un grupo de usuarios de gimnasios	Quintero et al ., (2020)	Determinar la propensión a la vigorexia y la percepción de la imagen corporal en usuarios de dos gimnasios	Se realizó un estudio transversal, no probabilístico, descriptivo y de carácter correlacional. Participaron en el estudio 45 hombres.	La satisfacción con la imagen corporal propia fue elevada y solo se detectó vigorexia leve y moderada.
Análisis del comportamiento del ejercicio físico en adultos en el gimnasio durante dos años	Rodriguez et al ., (2021)	El objetivo de este estudio fue analizar el comportamiento de los practicantes de ejercicio físico durante dos años	Participaron en este estudio 4788 nuevos practicantes de ejercicio físico. Los datos se analizaron utilizando un modelo de ecuación estructural y un modelo de mediación.	Los resultados muestran la existencia de una mediación total entre el período T1 → T4, ya que el efecto indirecto total es significativo.
Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos	Tobar et al., (2019)	Se estudió la influencia del ejercicio físico en el bienestar de adultos mayores empleando una metodología mixta	Se utilizó un diseño mixto secuencial de aplicación independiente, con una muestra de 43 personas para la fase cuantitativa	Los resultados muestran un mayor nivel de bienestar psicológico en los adultos mayores que realizan ejercicio físico, en comparación al grupo sedentario
Ejercicios físicos para adultos hipertensos	Gómez et al., (2020)	Determinar el efecto de un tratamiento rehabilitador mediante ejercicios físicos y conferencias educativas sobre la tensión arterial	Seleccionando una muestra de 19 adultos. La aplicación de una entrevista a cada paciente con el objetivo de controlar los factores de riesgo asociados a la HTA.	Trajo consigo un control de la tensión arterial, reduciendo las posibles complicaciones, disminuyendo los factores de riesgos, elevando así la calidad de vida en la muestra estudiada.
Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores	Darraz et al., (2021)	Promover la realización de actividad física/entrenamiento de tipo multicomponente en adultos mayores	El presente estudio consistió en el desarrollo y puesta en marcha del programa de ejercicio físico multicomponente «Actívate». Este fue dirigido a 49 personas mayores de 60 años	Se observó un descenso en los niveles de la tensión arterial diastólica y en las alteraciones del sueño como la hipersomnia
Percepción de adultos mayores chilenos en relación a la salud y el ejercicio físico en pandemia Covid-19	Almonacid-Fierro et al ., (2021)	Comprender el significado que le otorgan adultos mayores de la zona central de Chile al periodo de la pandemia Covid-19 respecto a la salud y al ejercicio físico	Se entrevistó a 17 adultos mayores en dos ocasiones. las entrevistas se realizaron vía Skipe o video llamada producto de las restricciones impuestas por la autoridad sanitaria	Los hallazgos del estudio dicen relación con los efectos adversos en términos psicosociales, que ha experimentado la población de adultos mayores
Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal	Vázquez et al. (2023)	Analizar los niveles de práctica de actividad física del adulto mayor, así como la asociación del ejercicio en su calidad de vida	344 adultos mayores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina) respondieron a un cuestionario	Los principales hallazgos fueron que un 34.6% de la población no realiza actividad física semanalmente

Ejercicio físico como intervención de enfermería para la fragilidad en adultos mayores	Hernández-Cruz et al. (2023)	Determinar el efecto del ejercicio físico como intervención de enfermería en adultos mayores con fragilidad	En 25 adultos mayores, muestra no probabilística por cuotas.	El programa de ejercicio físico los cuales son destacables y reconocibles en los adultos mayores con fragilidad
Influencia del ejercicio físico en el bienestar psicológico de los adultos jóvenes: un estudio cuantitativo	Granero-Jiménez et al. (2022)	Explorar la asociación entre actividad física, motivación y bienestar psicológico en adultos jóvenes	Estudio descriptivo transversal correlacional. A partir de una muestra final de 489 sujetos de entre 18 y 35 años	Se encontró que un mayor nivel de actividad física estaba relacionado con un mayor bienestar psicológico
Bienestar físico y desempeño profesional en docentes de educación básica	Vera-Giler, J., & Cartaya-Olivares, M. (2024).	Analizar la relación entre el bienestar físico y el desempeño profesional de los docentes	Se llevó a cabo un estudio cuantitativo de tipo correlacional, el cual se desarrolló aplicando una encuesta a una muestra representativa de 90 docentes	Los resultados de este estudio proporcionaron información valiosa sobre la importancia del bienestar físico de los docentes y su impacto positivo en su desempeño profesional

Se realizaron mediciones de composición corporal, flexibilidad, fuerza abdominal y satisfacción con la imagen corporal, además de evaluar la modalidad de entrenamiento más frecuente y la formación de los profesionales encargados de impartir la enseñanza de los ejercicios (Benavides et al., 2023).

Se encontraron mejoras estadísticamente significativas en la composición corporal de los participantes tras su participación en el programa de ejercicio físico. Estos resultados indican que el ejercicio físico tuvo un impacto positivo en la reducción de grasa corporal y el aumento de masa magra, factores fundamentales para la salud y el bienestar general (Rodrigues et al., 2021).

Asimismo, se observó un aumento significativo en la flexibilidad de los sujetos después de participar en el programa de ejercicio físico. Esto sugiere que las rutinas de estiramiento y los movimientos específicos implementados en el programa fueron efectivos para mejorar la flexibilidad de los participantes, lo cual tiene beneficios tanto para la prevención de lesiones como para el rendimiento físico en actividades cotidianas y deportivas (Rossel y Merellano, 2024).

Discusión

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones anteriores y refuerzan la idea de que el ejercicio físico regular es fundamental para promover una buena salud y bienestar físico. En cuanto a la modalidad de entrenamiento más frecuente, se encontró que el entrenamiento tradicional con máquinas fue preferido por la mayoría de los participantes, seguido del entrenamiento funcional y el CrossFit. Estos resultados pueden ser útiles para diseñar programas de ejercicio físico que se ajusten a las preferencias de la población (Almonacid-Fierro et al., 2021).

Se observó una preocupación significativa relacionada con el calentamiento insuficiente antes de la práctica deportiva. Los deportistas en estudio no llevaban a cabo un adecuado protocolo de calentamiento, lo cual puede aumentar el riesgo de lesiones. Estos hallazgos resaltan la necesidad de promover la conciencia sobre la importancia de un calentamiento adecuado y la implementación de prácticas seguras antes de realizar actividad física (Mora et al., 2024).

A pesar de que la calistenia fue la modalidad menos frecuente, esto puede representar una oportunidad para promover y fomentar su práctica, dado que la calistenia es conocida por sus beneficios en el desarrollo de la fuerza funcional y la mejora de la coordinación (Hernández-Cruz et al., 2023).

En resumen, estos descubrimientos respaldan la idea de que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar físico. No obstante, también destacan la necesidad

de promover prácticas seguras, como un calentamiento adecuado, y asegurar que los profesionales encargados de impartir la enseñanza de los ejercicios cuenten con la formación adecuada. De esta manera, se pueden diseñar programas de ejercicio físico que no solo mejoren la salud, sino que también minimicen el riesgo de lesiones y se adapten a las preferencias de los practicantes.

Conclusiones

En conclusión, los resultados de este estudio respaldan firmemente la importancia del ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar físico. Se observaron mejoras significativas en la composición corporal, la flexibilidad y la fuerza abdominal de los participantes que se sometieron al programa de ejercicio físico. Estos hallazgos subrayan la necesidad de fomentar la práctica regular de ejercicio físico como parte de un estilo de vida saludable.

Además, este estudio identificó áreas de mejora en relación con la implementación de un adecuado calentamiento antes de la actividad física y la formación de los profesionales encargados de impartir la enseñanza de los ejercicios. Es crucial abordar estas áreas para maximizar los beneficios del ejercicio físico y minimizar el riesgo de lesiones, asegurando así que los programas de ejercicio sean seguros y efectivos para todos los participantes.

Referencias

- Almonacid-Fierro, A. A., & Almonacid Fierro, M. A. (2021). Percepción de adultos mayores chilenos en relación a la salud y el ejercicio físico en pandemia Covid-19. *Retos*, 42, 947–957. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89678>
- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravartti, S. P., & Herting, M. M. (2021). El papel de la actividad física, el ejercicio y la forma física en la promoción de la resiliencia durante la adolescencia: efectos sobre el bienestar mental y el desarrollo cerebral. *Biological psychiatry: Cognitive neuroscience and neuroimaging*, 6(2), 225-237. doi:10.1016/j.bpsc.2020.08.005
- Benavides Pando, E. V., Delgado Valles, C., Ornelas Contreras, M., & Jiménez Lira, C. (2023). Actividad física en jóvenes con Síndrome de Down. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 50, 415–420. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94542>
- Brito Mancheno, F. D. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1160–1176. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6024>
- Castañeda-Quirama, T., & Restrepo, J. E. (2024). Mujeres con riesgo de trastorno por atracón que van al gimnasio: esquemas maladaptativos, afrontamiento del estrés y trastornos emocionales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 14(1), 1-15. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2024.1.784>
- Darraz, S. B., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y

- funcional en adultos mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 56(3), 136-143. DOI: 10.1016/j.regg.2021.01.006
- Diz, S., Jacinto, M., Costa, A. M., Monteiro, D., Matos, R., & Antunes, R. (2024). Physical Activity, Quality of Live and Well-Being in Individuals with Intellectual and Developmental Disability. *Healthcare*, 12(6), 654. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060654>
- Hawkins, G. T., Chung, C. S., Hertz, M. F., & Antolin, N. (2023). The school environment and physical and social-emotional well-being: implications for students and school employees. *Journal of School Health*, 93(9), 799-812. <https://doi.org/10.1111/josh.13375>
- Hernández-Cruz, L., Ramírez-Torres, R., Mendoza-Guerrero, M. X., López-Nolasco, B., & Cano-Estrada, A. (2023). Ejercicio físico como intervención de enfermería para la fragilidad en adultos mayores. *Sanus*, 8, e350. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.350>
- Huambachano Coll Cárdenas, A. M ., & Huaire Inacio, E. J. (2023). Efectos del ejercicio físico sobre el estado de salud y la satisfacción con la vida. *Encuentros. Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social Y Pensamiento Crítico.*, (17), 139–149. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7527586>
- Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina clínica*, 147(6), 262-266. DOI: 10.1016/j.medcli.2016.02.025

- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, MM, Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, AE (2022). Influencia del ejercicio físico en el bienestar psicológico de adultos jóvenes: un estudio cuantitativo. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 19 (7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Gómez Molina, L., Menéndez Díaz, J. L., & Dauval Borges, C. D. J. (2020). Ejercicios físicos para adultos hipertensos. *Conrado*, 16(77), 19-25. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000600019&script=sci_arttext
- Gonzaga Aguilar, M. A., Bravo Navarro, W. H., & Romero Frómata, E. (2022). Metodología de enseñanza de ejercicios de musculación en los gimnasios de Loja. *Dominio De Las Ciencias*, 8(3), 1975–1993. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i3.2985>
- Huambachano Coll Cárdenas, A. M. ., & Huaire Inacio, E. J. (2023). Efectos del ejercicio físico sobre el estado de salud y la satisfacción con la vida. *Encuentros. Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social Y Pensamiento Crítico.*, (17), 139–149. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7527586>
- Prof. A. K. Shrivastava, Seema Joshi. (2024). The Impact of Exercise on Mental Health and Well Being: A Sociological Study. *Eduzone: International Peer Reviewed/Refereed Multidisciplinary Journal*, 13(1), 32–40. Retrieved from <https://eduzonejournal.com/index.php/eiprmj/article/view/506>
- Quintero, R. C., Yera, A. B., Guevara, D. Izz, Santana, D. P., & Gil, M. Á. (2020). Percepción de la imagen corporal y propensión a la vigorexia en un grupo de usuarios de gimnasios. *QhaliKay. Revista de Ciencias de La Salud* ISSN: 2588-0608, 4(3), 19-27. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/2855/2931>

- Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Análisis del comportamiento del ejercicio físico en adultos en el gimnasio durante dos años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 282-292. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232021000100282&script=sci_arttext&tlng=en
- Romero González, K. L., & Brito Mancheno, F. D. (2023). El ejercicio físico en población con cáncer: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 436–451. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5521>
- Romero González, K. L. (2024). El ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(8), 592–614. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
- Rossel, O. G., & Merellano-Navarro, E. (2024). Efectos del entrenamiento concurrente en indicadores de condición física y calidad de vida de adultos sanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), 24-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9349026>
- Tobar, B. U., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 81-86.
- Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). PRISMA declaration: a proposal to improve the publication of systematic reviews and meta-analyses. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511. DOI: 10.1016/j.medcli.2010.01.015

Vázquez, L. Á., Patón, R. N., Patón, R. N., Patón, R. N., & Lago-Fuentes, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal V. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes Y Recreación*, 48, 86–93. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.93321>

Vera-Giler, J., & Cartaya-Olivares, M. (2024). Bienestar físico y desempeño profesional en docentes de educación básica. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 57-75. <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1202>

Zambrano Berrones, L. (2024). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de actividades lúdicas en estudiantes de primaria. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(7), 147–165. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7>.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos