CC BY NC SA

ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Actividad Física y Ciencias
Vol. 17 Nº2 (175) año 2025, pp. 26-40
ISSN (digital) 2244-7318
Segundo semestre julio / diciembre

SALUD EMOCIONAL EN EL ADULTO MAYOR: LUZ PARA SU CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

EMOTIONAL HEALTH IN OLDER ADULTS: LIGHT FOR THEIR QUALITY OF LIFE THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Profa. Dra. María, Arana de Ramos
mariarana56@gmail.com
http://orcid.org//0009 0002 5376 4058
Lic. Espc. Ronald, Meléndez Bracho
saludfisicaydeportiva@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-1984-0891

Recibido: 21-12-2024
Aceptado: 10-03-2025

Resumen

El bienestar emocional es fundamental para los seres humanos, independientemente de la edad cronológica en la que se encuentren. En tal sentido, el estudio se propone como objetivo develar la salud emocional del adulto mayor ofreciendo luces para su calidad de vida a través de la actividad física. La relevancia del tema, entre otros aspectos, se centra en los estados emocionales que suelen acompañar a los adultos mayores, tales como, pérdida de autonomía e independencia, distimia, todo esto producto de la cultura de la prontitud que modela a la sociedad y organizaciones contemporáneas. El ensayo se despliega en contenidos relacionados con el adulto mayor, que dan cuenta de la significación de mantener las relaciones intrapersonales, el sentirse integrados, queridos, valorados, dando lugar a variados argumentos teóricos, entre ellos, la teoría del amor de Maturana, inteligencia emocional de Goleman, inteligencias múltiples de Gardner y la actividad física, como pieza clave dinamizadora del desarrollo y/o preservación cognitivo y físico, de esta edad.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, calidad de vida, salud emocional.

Abstract

The Emotional well-being is fundamental for human beings, regardless of their chronological age. Therefore, the study aims to reveal the emotional health of older adults by providing insights into their quality of life through physical activity. The relevance of the topic,

among other aspects, focuses on the emotional states that often accompany older adults, such as loss of autonomy and independence and dysthymia, all of which are a product of the culture of haste that shapes contemporary society and organizations. The work unfolds in content related to older adults, which reflects the significance of maintaining interpersonal relationships, feeling integrated, loved, and valued, giving rise to various theoretical arguments, including Maturana's theory of love, Gadamer's emotional intelligence, Gardner's multiple intelligences, and physical activity as a key driver of cognitive and physical development and/or preservation at this age.

Keywords: physical activity, older adults, quality of life, emotional health.

Introducción

La salud emocional es sinónimo de bienestar, convirtiéndose en una plataforma anímica que permite a los individuos afrontar los problemas que se suscitan en el día a día, de una manera satisfactoria. Estar sano emocionalmente implica autoestimarse, estar contento consigo mismo, sentirse apreciado, valorado por el entorno que le rodea, de allí que la integración y/o socialización con los semejantes es fundamental para experimental esta condición, cualidad generada espontáneamente en la participación dentro de la actividad física, de allí que su objetivo se centre en develar la salud emocional del adulto mayor ofreciendo luces para su calidad de vida a través de la actividad física.

Esta comprensión de la salud emocional cobra una relevancia particular al considerar el fenómeno global del envejecimiento de la población, es una realidad global y representa un desafío demográfico y social de creciente magnitud. A medida que la proporción de adultos mayores aumenta, también lo hacen las preocupaciones relacionadas con su calidad de vida. La presencia de enfermedades producto del paso de los años, es una de esas preocupaciones, no obstante, muchas de estas enfermedades físicas se derivan de una condición muy particular sentida por las personas de edad avanzada, traducidas entre otras tantas en abandono, desatención del entorno, indiferencia hacia su persona, a lo que se suma el considerarse muchas veces estorbo o carga para quienes con él conviven, todo esto conduce a un deterioro emocional que paso a paso va afectando la salud física, condición que compromete a la familia, la sociedad y el Estado para centrar fuerzas y ofrecerle a esta realidad alternativas de solución, entre tantas posibles, prevalece una: es el camino seguro a seguir por la sociedad global que cada vez se hace más adulta.

En atención a lo señalado, es conveniente traer a colación la definición que aporta la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) al definir el envejecimiento saludable como un proceso de mantenimiento de la capacidad funcional para permitir el bienestar en la vejez. Sin embargo, se aprecia por lo indicado en párrafos anteriores, que la salud emocional no va por buen camino, el bienestar del adulto mayor está comprometido, afectado por una exclusión que ha nacido de la misma dinamicidad de una sociedad contemporánea, dueña de la prontitud, amante de lo inmediato, conduciendo a un accionar más robotizado que humano, donde las simples necesidades de estima, socialización que requieren las personas y con ello el adulto mayor, han pasado inadvertidas,

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de transformaciones físicas, sociales y psicológicas que pueden impactar negativamente la salud emocional. Autores como Fernández (2002) y Baltes y Baltes (1990) han documentado cómo factores la pérdida de seres queridos, la ausencia en redes de apoyo, la disminución de la independencia funcional, el retiro laboral y la consiguiente reducción de ingresos, así como la aparición y progresión de enfermedades crónicas, contribuyen a un mayor riesgo de experimentar condiciones como la depresión, la ansiedad, la soledad y el aislamiento social. Los argumentos que desalientan a una población definida como adulto mayor son múltiples, urge por tanto un cambio de perspectiva, una salida que ofrezca luces a una problemática en ascenso, siendo una salida la actividad física, que no es onerosa ni traumática como si resulta una intervención quirúrgica o cura de sueños.

Variados organismos se han pronunciado con relación a las virtudes que ofrece la actividad física, entre estos, la Organización Panamericana de la Salud (OPS)(s/f), organismo que considera relevante impulsar la actividad física mediante prácticas de ejercicios a lo largo de la vida, por sus excelentes beneficios, considerando entre estos: el mejoramiento de la salud pública, una mayor calidad de vida y una reducción del impacto ambiental negativo. Esta posición permite insertar un hábito saludable que redunda en beneficios para toda la sociedad y entre ellas al adulo mayor, lo importante es hacer práctica la teorización.

La tradición demuestra que la atención a la salud en el adulto mayor se ha centrado primordialmente en aspectos físicos y farmacológicos. Sin embargo, existe una creciente evidencia que subraya el papel fundamental de las intervenciones no farmacológicas en la promoción de la salud emocional. En este contexto, la actividad física emerge como un pilar prometedor, accesible y de bajo costo. A pesar de sus conocidos beneficios para la salud cardiovascular, ósea y muscular, ampliamente documentados por American College of Sports Medicine (ACSM, 2009), su potencial transformador en la esfera emocional del adulto mayor a menudo es subestimado o insuficientemente explotado.

Como se infiere de los postulados de Goleman (2010) y Bisquerra (2020), la práctica física regular no solo mejora la condición física, sino que, especialmente en contextos grupales y al aire libre, fomenta la interacción social, el establecimiento de vínculos afectivos, la regulación emocional y el fortalecimiento de la resiliencia, elementos clave para el bienestar emocional.

En Venezuela, la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB,2022) indica que los desafíos socioeconómicos actuales pueden agravar las vulnerabilidades de los adultos mayores, por lo que es imperativo explorar estrategias innovadoras y sostenibles para mejorar su bienestar emocional. Desde esta perspectiva, este estudio destaca la necesidad urgente de reconocer la actividad física como una herramienta estratégica para promover la salud emocional en la población adulta mayor, trascendiendo la mera dimensión física para ofrecer una vejez más digna y plena, en línea con los principios de envejecimiento activo y saludable promovidos por la OMS.

En ese sentido, el ensayo, desarrolla contenidos donde se tocan teorías científicas que relacionadas con la actividad física ofrecen luces coadyuvantes a la salud emocional del adulto mayor, entre otras, la inteligencia emocional de Goleman, pedagogía del amor de Maturana,

inteligencias múltiples de Gardner e integración de Durkheim. Igualmente, por tratarse del adulto mayor no puede dejarse de lado ofrecer pinceladas sobre este en la contemporaneidad, aparte de develar contenidos relativos a los diferentes descriptores comprometidos en el informe investigativo, entre estos: salud emocional y calidad de vida en el adulto mayor; por citar algunas temáticas abordadas.

Es importante destacar que la temática mueve hacia la responsabilidad social para con todos los integrantes de la población, sin distinción, dando lugar a un mirar hacia la última etapa cronológica de la vida, promoviendo una axiología hacia el buen vivir del adulto mayor, que en esta primera parte se desarrolla teóricamente abriendo inquietudes para continuar con el tema de manera práctica y vivencial. Por tanto, se deja claro que los argumentos expuestos en este informe derivan de documentos impresos y en línea, todos ellos provenientes de fuentes citadas regularmente en diferentes investigaciones, que guardan relación con las palabras clave que se exponen.

Desarrollo

Percepción del adulto mayor en la sociedad contemporánea

La sociedad contemporánea presenta opiniones divididas con relación al adulto mayor, unas dirigidas al valor que revisten su experiencia y otras inclinadas a considerarlo una carga, al ponderar el envejecimiento como declive cognitivo, enfermedad (OMS, 2015). Sobre esta última concepción hay que actuar, revalorizando el papel que los adultos mayores representan para la sociedad global tomando en cuenta la perspectiva positiva que los años confieren, entre otras, al otorgarles ya de por sí, el título de portador de la memoria histórica familiar y social de un país, en otras palabras, testigos de primera mano de acontecimientos que permiten mantener tradiciones y preservar la identidad de una nación (Jiménez y Arguedas, 2004).

En atención a lo precedente, resulta significativo distinguir la sabiduría de pueblos ancestrales, que aún perviven en variados contextos geográficos, cuyas culturas y formas de vida no se extinguen, precisamente por el valor que confieren a sus adultos mayores, llámense también ancianos, tercera edad, quienes de una u otra manera hacen posible mantener vivas las tradiciones gracias a la participación activa que tienen en sus comunidades (Morales, 2015). La edad y con ello el envejecimiento, ha de ser visto de manera natural con las fortalezas y debilidades que le son propias a cada ciclo de vida, por lo tanto, no se le puede estigmatizar como sinónimo de enfermedad, dependencia, carga familiar y/o del Estado, sino más bien como un recurso humano dotado de experiencias y perspectivas únicas.

Variadas disciplinas entre ellas la historia, geografía, antropología, genética, biología, psicología, entre otras, conjugadas en una inter y transdisciplinariedad, concibe en el adulto mayor un potencial enriquecedor para la sociedad (Díaz, 2020). De esta manera, los adultos mayores son distinguidos por algunas culturas ancestrales como sujetos, guardianes de la memoria histórica, transmisores de tradiciones y consejeros valiosos para las generaciones más jóvenes. Su capacidad

de resiliencia, forjada a través de las vivencias, ofrecen un contrapeso necesario a la inmediatez de la cultura actual, razón que ha de obligar a la sociedad en general, a revalorizarlos y crear las alternativas posibles para favorecer su envejecimiento activo y saludable, promoviendo su inclusión y participación, siendo una de las más beneficiosas para su socialización, motricidad autónoma y salud emocional, la actividad física.

La actividad física, se constituye en un recurso valioso que no solo potencializa y refuerza los músculos, sino que además permite el mantenimiento de una mente sana, productiva, coadyuvando a la preservación de la cognición en la edad avanzada. Lo descrito mueve a precisar cronológicamente la edad en el adulto mayor y en este sentido, se atiende a los postulados de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

La OMS (2025) dentro de su tabla de valoración cronológica de los seres humanos, contempla que a partir de los 60 años se considera a una persona adulto mayor. Al respecto la fuente indicada, establece divisiones, en este sentido se tiene que: adulto mayor: comprende entre 60 a 74 años; ancianos: 75 a 90 y longevos, 90 en adelante. Es conveniente destacar que estas edades simplemente definen una generalidad, por lo cual su variación cognitiva y/o física, estará supeditada a las condiciones genéticas, socioeconómicas, políticas, por ejemplo, que envuelven a la sociedad en la que reside esta población, las cuales pueden conducir a perjudicar o beneficiar su calidad de vida.

Es conveniente destacar, que la cronología establecida por la OMS (2025) es acogida por el estado venezolano, quedando garantizada en la Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores (2021). En sus artículos 1, 2 y 3 respectivamente, se garantiza atención integral para asegurar calidad de vida, seguridad y envejecimiento saludable, activo, digno y feliz, que puede ser logrado satisfactoriamente a través de actividades físicas prestadas a la recreación-socialización e integradas al fortalecimiento de cuerpo y mente y de esta manera asegurar el buen vivir, con salud emocional en el adulto mayor.

Variadas son las amenazas contra este buen vivir, a pesar del espíritu de las leyes de algunos Estados, como el del caso venezolano, pues, las tensiones, por razones externas o internas que afectan al adulto mayor en su día a día, entre ellas, prestaciones que no se corresponden con el alto costo de la vida, distimia, escasa valoración hacia su persona, marcados niveles de dependencia, entre otros, afectan a la larga la salud física y por consiguiente la salud emocional y viceversa, deteriorando la calidad de vida. Buscar las formas de minimizar estos aspectos negativos, ha de constituirse en el norte para garantizar la presencia de hombres y mujeres que puedan aún en su edad avanzada seguir construyendo al enriquecimiento del país, en el que habitan. Por esta razón, surge la inquietud necesaria de buscar alternativas, de las que no escapa el desarrollo de la actividad física, a fin de hacer tributar a la salud emocional como fórmula conducente a la calidad de vida en el adulto mayor.

Salud emocional en el adulto mayor. Actividad física para su calidad de vida

Hablar de salud emocional es hacer referencia a una alta calidad de vida, donde la ausencia de trastornos de ansiedad, depresión, inseguridad, dependencia, miedo, están ausentes. Según Di Vita (2010) el bienestar emocional es un estado de plenitud del hombre, lo cual es un estado complejo de alcanzar, por eso se debe trabajar desde muy temprana edad. El bienestar emocional es imprescindible para una vida y una mente sana. (p.50).

Según Colombia de trasplantes (2023), "El bienestar emocional es un estado de salud mental en el que una persona se siente bien consigo misma y con su entorno. Conozca cómo puede mejorar su bienestar emocional y vivir una vida más plena y satisfactoria. (parr. 1).

Los autores citados, no explica que el bienestar emocional es un estado de salud mental que permite a una persona sentirse bien consigo misma y con su entorno. Descubre cómo mejorarlo para vivir una vida más plena y satisfactoria. Para alcanzar este bienestar, es fundamental rodearse de personas que nos apoyen, nos hagan sentir bien y nos aporten valor. También, cuidar nuestra salud física realizando actividad regularmente y dormir lo suficiente. La salud física y mental están estrechamente relacionadas, por lo que cuidar de nuestro cuerpo es fundamental para nuestro bienestar emocional.

En ese sentido, la actividad física, en el adulto mayor hay una socialización amena, de trabajo en equipo, que le permite eliminar estrés, desarrollar la concentración y mejorar sus competencias cognitivas, conjuntamente con las físicas ya contenidas en el proceso. En este camino el adulto mayor se hace resiliente, independiente, seguro de sí mismo, posibilitándose la fortaleza para enfrentar los desafíos propios de la edad avanzada. Por tal razón, la actividad física fomenta una percepción positiva de la vida, fortalece la autoestima, la autoaceptación, confiriéndole al adulto mayor la posibilidad para encontrar alegría, satisfacción, cualidades proveedoras de calidad de vida, independientemente de las limitaciones externas que puedan tenerse o surgir con el paso de los años, coadyuvando a una emocionalidad saludable.

En tal sentido, salud emocional y calidad de vida, apoyadas en la actividad física, se conjugan para dar forma al bienestar emocional en el adulto mayor. La actividad física propicia círculos de amistad, contacto a través de redes, solidaridad, compartir ideas, encuentros favorecidos por espacios abiertos, muchas veces en contacto directo con la naturaleza, constituyendo esta, otra fuerza que proporciona por lo general, bienestar en los seres humanos. Producto de la misma actividad se involucra al grupo familiar, amigos, añadiendo camaradería, condiciones cruciales para combatir la soledad, el aislamiento (Carranza, 2023).

La actividad física se convierte en la gran excusa de hacer nuevos amigos, crear autonomía, discernimiento, producto de estar responsablemente comprometido, todo esto genera efectos en la salud emocional, promueve estabilidad, paz interior, satisfacción interna, trascendiendo en positivos estados de ánimo que se manifiestan de manera tangible en la salud física, emocional, cognitiva del adulto mayor. Por otra parte, resulta oportuno decir que estado emocional positivo se asocia significativamente con un sistema inmunológico más robusto, una mejor salud cardiovascular y una mayor longevidad. Además, la estabilidad emocional y un enfoque optimista

de la vida pueden actuar como factores protectores contra el deterioro cognitivo. (Hernández, et al. 2021)

Lo enunciado conlleva a expresar que desarrollar actividad física es dar lugar a una inversión en bienestar emocional para el adulo mayor, por tanto, no se puede calificar como condición de lujo sino de estrategia esencial que enriquece a las sociedades y por consiguiente a los Estados, al distanciar a estas personas de situaciones de adherencias constantes a tratamiento médico costosos, estrés constantes, encaminados hacia la distimia, depresión , incapacidad, que suman a la improductividad de un ser humano capaz de seguir aportando a la sociedad. Promover un envejecimiento activo, saludable y digno, se puede lograr con la actividad física y esto no es repetición de frases, sino que está respaldado a la luz de la teoría.

Actividad física en pro de la salud emocional del adulto mayor a través de la luz de algunas teorías

La actividad física emerge como un pilar fundamental para la salud emocional del adulto mayor, sustentada por los contenidos relacionales de diversas teorías psicológicas y sociales. Teorías como la inteligencia emocional, inteligencias múltiples, entre otras, sostienen que las relaciones intra e interpersonales juegan un papel significativo en procesos de socialización, relaciones grupales, afectivas, solidificando sentimientos de amistad, solidaridad, que redundan en marcados beneficios para una evolución exitosa hacia el envejecimiento y estas se suceden en forma natural, espontánea, en el desarrollo de la actividad física. Atendiendo a lo expresado se da paso a la luz que arrojan algunas teorías sobre los beneficios de la actividad física en pro del bienestar emocional y calidad de vida del adulto mayor.

La inteligencia emocional de Goleman

La inteligencia emocional de Goleman reviste una significación especial desde los contextos psicosociológicos humanos, es un mirar hacia adentro y es comprender e internalizar la perspectiva del semejante, donde no quedan excluidos los adultos mayores. El comportamiento es producto de infinidad de variables, el ambiente, la cultura, los intereses comunitarios, donde cada quien se desenvuelve, de aquí parte la relevancia de la inteligencia emocional, si te conoces, puedes controlar, manejar reacciones y formas de actuar, dentro de los diferentes escenarios que se presenten, pues se adquiere conciencia de sí y del actuar del otro, favoreciendo hacia el desarrollo de habilidades sociales, soportados en una comunicación empática, asertiva, con el añadido de una motivación intrínseca que impulsa a la acción generalmente adecuada.

Regader (2025) al referirse a la inteligencia emocional de Goleman, manifiesta que esta forma parte de la dimensión psicológica humana que nos permite hacer interpretación tanto de las emociones personales como las que experimentan nuestros semejantes, en otras palabras, es hacer introspección y extrospección, mirar hacia adentro de nosotros y a los demás, permitiendo con esto no solo entendernos sino también entender el mundo externo, a los eventos y las persona que lo protagonizan, condición que acerca a la comprensión humana del sentir del adulto mayor, quien frecuentemente se siente marginado, olvidado, con muchos duelos sobre sí, ameritando de afectos

y de una actividad, como podría ser el ejercicio físico, que lo reintegre a la condición de sentirse útil, productivo, renovando su autoestima, de allí la significación de la teoría en la temática de estudio.

La inteligencia emocional de Goleman (2010) expone en términos generales que el autocontrol, entusiasmo, empatía, perseverancia, capacidad para motivarse así mismo, se aprenden y pueden perfeccionarse a lo largo de la vida. Las mencionadas condiciones consiguen un gran aliado para lograr dicho perfeccionamiento en la práctica de la educación física, pues la participación en ejercicios grupales, caminatas, no solo mejora la condición física del adulto mayor, sino que también combate el aislamiento al fomentar la interacción y el establecimiento de vínculos afectivos, reforzando el apoyo social que es crucial para el bienestar emocional.

Bisquerra (2020), apoyado en los postulados de Goleman, enfatiza que manejar las emociones conduce a una toma de conciencia que permite controlar la ira, irritabilidad que afecta las relaciones interpersonales, cualidad que se hace generalizada, producto de la inseguridad, en el adulto mayor y en este sentido la actividad física, más aún, si es desarrollada en espacios abiertos, en contacto con la naturaleza, provee de elementos desestresantes que moderan los comportamientos de enfado, favoreciendo por ende las relaciones interpersonales, al coadyuvar hacia la capacidad de comunicarse eficazmente con los demás, lo que permite construir relaciones positivas, trabajar en equipo, generando la empatía necesaria para comprender las emociones del otro. Desde esta perspectiva la comunicación juega un papel determinante en esta socialización, ya que con la inteligencia emocional podemos conocernos y podemos conocer, pero ¿Cómo abordar acertadamente a ese semejante?, necesariamente tenemos que hacer del proceso comunicativo un arte empático, asertivo, hecho que nos invita a tocar la puerta a la teoría de acción comunicativa de Habermas.

Teoría de la acción comunicativa de Habermas

La esencia de la teoría de acción comunicativa de Habermas se centra en la racionalidad comunicativa, conducente al entendimiento mutuo que se lleva a cabo a través del lenguaje, siendo este fundamental para la integración social y el desarrollo de cualquier estrategia pensada para el éxito (Idrobo, 2020). En el caso de la actividad física y el adulto mayor, esta comunicación se hace viable porque es inclusiva, redundando en beneficios de una población que se anima, progresa, socializa, fomentando valores ya conocidos, de respeto, tolerancia, comprensión. Indiscutiblemente potencializa al adulto mayor, no lo aniquila, sino que lo dignifica como persona.

Los postulados de Habermas (1981) y su teoría de la acción comunicativa, plantean que el ser humano al ser social por naturaleza, requiere comunicarse para interactuar y precisamente el aislamiento común en el que se sumerge voluntariamente o por el grupo familiar al adulto mayor, niega esta posibilidad de conexión social, a la cual se puede tener acceso fácil con la actividad física, puesto que la interacción comunicacional generada con esta disciplina, no solo conlleva a empatía, sino también a la posibilidad de sonreírle a la vida, al potencializarse la autoestima con la comunicación asertiva.

Por tanto, desarrollar una comunicación sustentada en estas condiciones conlleva a un ingrediente adicional, el amor, la afectividad, con la que se imparten los ejercicios y esta cualidad ha de reposar en quien conduce la actividad física ideada para el adulto mayor y este es el facilitador, docente, instructor, como bien pueda ser llamado, quien se ejercita en la profesión con querencias e interés de servir, es el buen pastor que dirige, disciplina, optimiza la mente y cuerpo humano, a través de la palabra, el gesto y la forma, haciendo de la actividad física una herramienta motivacional para seguir hacia adelante. Esto arroja luces hacia otra teoría, el amor de Maturana.

Teoría del amor de Maturana

Particularmente la teoría del amor de Maturana (1992), se constituye en un modelo emergente cuyo enfoque social, cultural, resulta fundamental para el acercamiento del adulto mayor a la disciplina de la educación física, al mirar con agrado que esta representa un hábito saludable, donde se fomenta el compañerismo. Al imprimir el docente, el amor, la afectividad, dentro del servicio educativo, se da lugar a no centrarse en los errores del desarrollo del ejercicio, sino en la posibilidad que se tiene de vencer estos progresivamente, encaminando hacia la autoestima y la potencialización del "sí puedo", generando sentimientos de autonomía, vitalidad y valoración en el adulto mayor, lo que favorece profundamente a su salud emocional.

Por su parte Gonzáles (2022) al referirse a la teoría del amor, precisa que el docente ha de internalizar la experiencia humana de su encuentro con el otro, y si se trata de adultos mayores, este no puede tomar otro camino que no sea dignificar a esta persona, poseedora de la sabiduría que le otorga el vivir prolongadamente, cualidad que debe ser continuada, pero con calidad en su salud emocional, a través de actividades como la concerniente al ejercicio físico. Corrobora la fuente, que el docente tiene un papel vital en su postura axiológica que debe ir en contra de toda reproducción de exclusión y discriminación haciendo de los espacios de aprendizaje, escenarios propicios para el compañerismo, el trabajo solidario y en equipo, base de todo crecimiento humano.

Caro (2016) expresa que la expresión de amor y afecto es imprescindible para el equilibrio del bienestar emocional de la persona, al repercutir en todo el ser humano en su eficiencia intelectual, en sus actitudes y comportamientos. En este sentido, la convivencia dentro del desarrollo de cualquier actividad debe involucrar respeto, tolerancia y lograr estas condiciones supone la presencia de afectos, sensibilidad en la prestación de un servicio en el desarrollo de una actividad de aprendizaje de la que no escapa la actividad física para los adultos mayores. Caro (2016) ob. Cit., haciendo alusión a Maturana, precisa que, al ser los seres humanos biológicos, lo que realizan sale tanto de su interior como del exterior, por tanto, la idea está en movilizar esas fuerzas motivacionales a través de una actividad física amigable, empática, afectiva, amorosa.

Tómese en cuenta que la heterogeneidad humana hace necesaria la variedad de estrategias a fin de mantener motivado al adulto mayor, puesto que sus competencias son diferentes, esto amerita abrir caminos donde se muestre la riqueza de una actividad física, ganada para lo cognitivo, físico, biológico, social, espacial, musical, entre otros, direccionando con esto la participación de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.

Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

Para Howard Gardner, no existe una sola manera de ser inteligente, considerando a la inteligencia una pluralidad, tomando en cuenta la condición de los seres humanos de ser en su totalidad heterogéneos, por tanto, con capacidades humanas distintas, remitiendo a inteligencias diferentes. Esto marca la esencia de las inteligencias múltiples, definida como: "El conjunto de capacidades cognitivas independientes y relacionadas entre sí que permiten a las personas, resolver problemas, crear productos valiosos en la cultura y destacar en diferentes áreas de la vida". (La Universidad en Internet, 2025)

Las inteligencias múltiples son un indicativo de productividad, competencias, comunicación, socialización, haciéndose idóneas para la comprensión de los adultos mayores en su desenvolvimiento particular. Al respecto Regader (1999) citando a Gardner, creador de la teoría, habla de ocho inteligencias, las cuales no van separadas sino que se conectan incesantemente, así se tiene: la lingüística, la lógica matemática; espacial; musical; corporal y cinestésica; interpersonal, intrapersonal y la naturalista, todas estas presentes en el accionar de la actividad física, las cuales actúan positivamente, potencializando el ser, del adulto mayor, a su vez coadyuvando a su salud emocional y consiguiente calidad de vida.

La lingüística, en forma evidente trasciende todas las inteligencias, pues el hombre de manera gestual, oral, escrita actúa sobre todas, la comunicación forma parte de la esencia de los seres humanos, esta puede expresarse por medio de la música, de por sí, constituye una forma más de comunicarse, atendiendo a sus notas musicales activa, mueve a sentimientos, trasciende memorias, apaga, neutraliza o enciende a los seres humanos. Esta inteligencia lingüística o musical puede llevarse a cabo, tanto de manera micro, en la cual se puede considerar a la familia, como debe manera macro con la sociedad en general. Menospreciar su influencia, ocasiona deterioro en la salud emocional del adulto mayor, con el consiguiente efecto anímico que esta supone.

Si no hay comunicación no hay posibilidad de expresar la lógica matemática, ¿Cómo hablar de números sino se escribe, habla o gestualiza?, ¿Cómo desarrollar procesos matemáticos sin comunicación? Igualmente ocurre con la inteligencia espacial, esta crea, produce, diseña, sin comunicación, se estaciona la creatividad y la imaginación, fuentes propiciadoras de motivación.

En el mismo orden de ideas Hernández (2021) refiriéndose al entorno social manejado como inteligencia espacial e inteligencia natural por parte de Gardner, afirma que este juega un papel de importancia en el bienestar emocional de los adultos mayores, por lo cual se precisa que el mismo debe ser manejado creando condiciones positivas para hacer satisfactoria esta etapa, dentro de la cual se hace valida la alternativa de la actividad física.

La actividad física con las inteligencias múltiples se ve compenetrada totalmente, al garantizar el fortalecimiento de competencias cognitivas, numéricas y por supuesto físicas en el desarrollo de la práctica. Es con el lenguaje "afectivo" que el docente se comunica, con este motiva a los adultos mayores, quienes numeran, cuentan, crean variadas posibilidades de ejercitar y en el uso de la imaginación y de la lógica matemática se da lugar a movimientos que desarrollan la inteligencia corporal y cinestésica, permitiendo al adulto mayor, mirarse introspectivamente

haciéndose consciente de sus posibilidades y/o competencias (inteligencia intrapersonal). Igualmente, esto conlleva a un trabajo de equipo, organizado, disciplinado, permitiendo comprender y ayudar al otro, forjando amistad, empatía (inteligencia interpersonal), y en este compartir, se aprecia el entorno, los placeres que envuelve la actividad esparcida en ambientes naturales o amplios, (inteligencia naturalista) fortaleciendo la colaboración y estima que revalorizan el compañerismo.

De aquí se desprende caracterizar a las inteligencias múltiples como aliada a la actividad física, potencializándose entre ambas la socialización útil en el adulto mayor, tejiendo entre ellas una conspiración que canaliza hacia la luz de otra teoría, la integración, asegurando más salud emocional y calidad de vida al protagonista del estudio.

La teoría de la integración de Durkheim

Dentro de toda esta luz argumentativa hacia la actividad física y la salud emocional del adulto mayor se da paso a la teoría de la integración, que consigue entre algunos de sus protagonistas a Durkheim, citado por Gallardo (2017). Para Durkheim, la sociedad mantiene la cohesión y el orden a través de la solidaridad social, la cual considera como fundamental para su existencia. Si esto se suscita en una sociedad global y el adulto mayor se encuentra en ella, no puede negársele esa solidaridad que puede alcanzarla con actividades que nutran su espíritu y cuerpo como lo es la actividad física.

Durkheim, afirma la importancia de vínculos sociales y su regulación, considerándolos factores claves que influyen decididamente en el comportamiento individual y la estabilidad emocional, pues nada existe sin conexión y de los niveles de interrelación depende la permanencia que, para efectos del estudio en curso, posibilita a una actividad física llamada a fortalecer la salud emocional y calidad de vida del adulto mayor. Por tanto, la integración es una relación espontanea, necesaria, que nutre al ser humano y de manera plena al adulto mayor, fortaleciendo su accionar cognitivo, físico y afectivo.

En opinión de Carranza (2023), la integración de Durkheim (que puede ser llevada a cabo con la actividad física) conlleva a bienestar emocional. Dicha afirmación nace de los estudios por él realizados en salud emocional y adulto mayor. Al respecto manejo varios indicadores, resultando de interés para el estudio en curso, los relativos a relaciones interpersonales y la integración social. Al respecto los resultados arrojaron que las relaciones interpersonales son altamente significativas, mientras que tener inadecuadas relaciones interpersonales se constituye en un riesgo para la salud emocional, al conducir a apatía, desgano hacia la vida, depresión. Por su parte, el indicador integración social aplica en similares condiciones. Si el adulto mayor se siente integrado, bien la familia o en la sociedad en general su autoestima se potencializa, se siente seguro, motivado ante la vida, con ánimo de seguir adelante siendo productivo y útil, caso contrario si se siente desplazado, ignorado en el entorno que lo envuelve.

Lo expresado da paso una vez más a la actividad física y al potencial que ofrece a inicio y conclusión de cada encuentro diario. En su desarrollo se constituye en el medicamento que permite la sanación del insomnio, la depresión, la distimia, en la medida que fortalece la integración y con

ello la amistad con el encuentro, la solidaridad, el respeto, valores, ejemplificadores de una sociedad sana, de un adulto en buen vivir, con bienestar emocional y por tanto con calidad de vida. Esto hace ontológica y axiológicamente hablando que la actividad física desde toda dimensión ofrece luces hacia el bienestar del adulto mayor.

Elementos onto epistemológicos y axiológicos de la actividad física en pro de la salud emocional del adulto mayor

Atendiendo a lo descrito a lo largo del ensayo la actividad física contiene en su esencia variados elementos que la hacen promotora de salud emocional en el adulto mayor, haciendo de esta etapa un período activo con potencial indiscutible para seguir adelante con calidad de vida. En este sentido, Hernández (2021) afirma la necesidad de concienciar para crear las condiciones objetivas y subjetivas que den por resultado una etapa satisfactoria. Ante estas condiciones se develan elementos o dimensiones onto epistemológicos y axiológicos por tomar solo tres dimensiones de la teoría pentadimensional.

De esta manera, onto epistemológicamente se entiende la etapa de adulo mayor con sus fortalezas y debilidades que le son propias, no obstante, el asunto no está en detenerse en la última condición, sino pensar en las primera a fin de revitalizarlas. Los miedos, duelos, distimia que envuelven al adulto mayor pueden ser sustituidos a través de una epistemología afectiva impresa dentro del desarrollo de ejercicios físicos que revaloricen física, afectiva y cognitivamente al adulto mayor. Las diferentes teorías expuestas en los titulares anteriores, entre ellas inteligencia emocional, inteligencias múltiples, integración, la teoría del amor, dan muestra como el desarrollo de ejercicios físicos, sumados a la concentración, atención, desplegados en esta actividad, conducen a estados anímicos positivos, motivantes, impulsadores de sentimientos conducentes a ver la vida con más optimismo y productividad.

Axiológicamente la actividad física se constituye en una constante tributaria de valores, principios positivos, que motivan y hacen crecer a los seres humanos y en especial a los adultos mayores objeto del presente estudio. Delhom Peris (2019) arroja que el compañerismo, la lealtad, el respeto, el trabajo de equipo, la solidaridad, se unen en bloque dentro de cada ejercicio, sumando puntos hacia un compartir constante, conducente a una socialización que redunda en beneficios para la salud emocional del adulto mayor, por tanto, ante lo indicado, la actividad física arroja luces para conducir a un adulto mayor hacia la salud emocional y por ende hacia la calidad de vida.

Reflexiones al momento

Al respecto del título, solo se puede hablar de las reflexiones propias del momento inmediato, pues antes de concluir de escribirlo ya se habrá convertido en pasado y la misma dinamicidad social va condicionando variantes de perspectivas, por tanto, desde la luz que arrojan las teorías expuestas, los beneficios de la actividad física en la salud emocional del adulto mayor son contundentes. En tal sentido, se hace necesaria una práctica regular de ejercicio, a fin de estimular la liberación de endorfinas y serotonina, que actúan como analgésicos naturales

mejorando el estado de ánimo y proporcionando una sensación de bienestar y felicidad. De allí que, con esta práctica convertida en un hábito, se reducen los niveles de estrés, a los que conlleva la inseguridad y los miedos propios de la edad, impidiendo la caída en cuadros depresivos, tal como lo refiere Delhom (2019)

Resulta significativo que al realizar el adulto mayor la actividad física, especialmente en entornos grupales, se ofrece un espacio idóneo para cultivar interacciones positivas y significativas entre los semejantes, quienes, por lo general, dentro de ese medio tienen la posibilidad de compartir situaciones similares, liberándose posiblemente de cargas, que aislado, lo sumirían en sentimientos de tristeza y más indefensión. La socialización propia del trabajo en equipo fortalece las relaciones intrapersonales, restando tiempo a malestares afectivos, físicos, que se hacen enormes cuando no son compartidos, todo lo cual lleva a ver la actividad física como una luz conducente a la salud emocional y calidad de vida del adulto mayor.

Referencias

American College of Sports Medicine (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c

Bisquerra, R. (2020) *Daniel Goleman y la inteligencia emocional*. https://www.rafaelbisquerra.com/daniel-goleman-y-la-inteligencia-emocional/

Baltes, P. y Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful aging: *Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). Cambridge University. https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003

Caro, M. y Vargas C. (2016). *Pedagogía de la afectividad para una escuela inclusiva*. [Trabajo de Grado. Universidad Academia de Humanismo Cristiano]Santiago de Chile. https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/632f3c7d-9bf5-4b3b-b5b4-33a4bd09033a/content.

Colombia de trasplantes (2023, 17 noviembre). *Bienestar emocional: Importancia y cómo cuidar su salud mental*. https://colombianadetrasplantes.com/web/mente-sana/bienestar-emocional-como-cuidar-su-salud-mental/

Carranzas, L. (2023) Factores asociados al bienestar emocional en los adultos mayores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. Noviembre-diciembre, Volumen 7, Número 6. doi.org/10.37811/cl_rcm. v7i6.8571

Delhom Peris, I. (2019) *Inteligencia emocional durante el envejecimiento*. [Tesis de doctorado en psicogerontología. Universitat] de Valencia-España https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=255828

Díaz, D. (2020). Ciclos de vida biológicos y culturales, una propuesta integradora. *Revista de Antropología y Sociología:* Vol. 22 Núm. 2. Julio - Diciembre: 132-160. https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/virajes/article/view/2307

Fernández, R. (2002). *Calidad de vida en la vejez*. Pirámide.

Gallardo (2017) Teorías de Envejecimiento. Tribuna del Investigador, 11(1-2), 42-66.

Goleman, D. (2010) *Inteligencia emocional*. Primera edición digital. Editorial Kairos. Barcelona. https://www.leadersummaries.com/es/libros/resumen/detalle/inteligencia-emocional

Gonzáles, F. (2022) Pedagogía del amor: el docente y la dignificación del sujeto. *Mérito - Revista de Educación*, 4(12), 64–71. https://doi.org/10.33996/merito.v4i12.953

Habermas, J. (1981). *Acción Comunicativa***.** Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidos Ibérica, S.A.

Hernández, V., Solano, N. y Ramírez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543. https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6

Jiménez F. y Arguedas, I. (1999). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 4, núm. 2, https://www.redalyc.org/pdf/447/44740205.pdf

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2025). *Bienestar emocional en el ámbito educativo*. https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html

Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores (2021). Gaceta Oficial Nº 6641 Extraordinario. Fecha 13-09-2021

Maturana, H. (1992*). El sentido de lo humano.* Santiago de Chile: Dolmen.

Morales, M. (2015, 11 de junio) El cerebro adulto puede generar nuevas neuronas. *Revista Digital Tendencias 21* https://tendencias21.levante-emv.com/el-cerebro-adulto-puede-generar-nuevas-neuronas_a1033.html

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015, 29 de septiembre). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042

Organización Panamericana de la Salud (OPS)(s/f). *Actividad física* https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica

Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). El enfoque de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el envejecimiento saludable. *Maturitas*, 139, 6–11. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018

Regader, B. (1999). *Mente sana*. Barcelona: Editorial RBA

Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). (Jun 6, 2022). Condición cognitiva y emocional de los adultos mayores. https://extensionsocial.ucab.edu.ve/hay-que-promover-espacios-que-fortalezcan-condicion-cognitiva-y-emocional-de-los-adultos-mayores/#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20en%20Venezuela,contra%20su%20calidad%20de%20vida.

Di Vita, P. (2010). Bienestar Emocional de los estudiantes de 5 y 6 años con discapacidad auditiva del Instituto Zuliano de Audición y Lenguaje [Tesis Especial de Grado. Universidad Privada Dr. Belloso Chacín] https://virtual.urbe.edu/tesispub/0104769/conclu.pdf

Los autores

Profa. Dra. María, Arana de Ramos
Profesora de Educación Media en la Especialidad en Ciencias Sociales. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto "Rafael Alberto Escobar Lara" Maracay. Magíster Scientiarum en Educación. Mención Administración Educativa Universidad Nacional Experimental "Simón Rodríguez". Doctorado en Ciencias de la Educación. Universidad Santa María Postdoctorado en Ciencias de la Educación. Universidad Bicentenaria de Aragua. Docente de la Universidad Militar Bolivariana de Venezuela.

Lic. Espc. Ronald, Meléndez Bracho
Técnico Superior Universitario en Educación Comercial en el Instituto Universitario Monseñor "Arias Blanco" (IUPMA). Licenciado en Actividad Física y Salud en la Universidad Deportiva de la Salud. Especialidad en Salud Ocupacional e Higiene Laboral En Altos Estudios (IAES). Cursante del Doctorado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte UPEL-Maracay. Docente adscritito del Ministerio del Poder Popular para la Educación Básica en el Municipio Girardot en comunidades donde se atiende a adultos mayores: Las Acacias, Piñonal, La Maracayá, El Trébol, Urb. Girardot, Hipódromo, Caña de Azúcar.