



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR: UNA NECESIDAD DETERMINANTE EN LA POSTPANDEMIA COVID-19

*PHYSICAL ACTIVITY FOR QUALITY OF LIFE AND MENTAL HEALTH IN THE ELDERLY:
A DETERMINING NEED IN THE POST-COVID-19 PANDEMIC*

Brian Johan Bustos-Viviescas*

*Centro de Comercio y Servicios, SENA Regional Risaralda, Colombia
<https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>*

Elizabeth Lizcano Rojas

*Universidad de Pamplona, Colombia
<https://orcid.org/0000-0002-4589-2693>*

Carlos Enrique García Yerena

*Corporación Universitaria de la Costa, Colombia
<https://orcid.org/0000-0002-9973-552X>*

Amalia Villamizar Navarro

*Universidad del Atlántico, Colombia
<https://orcid.org/0000-0002-5363-1776>*

John Alexander García Galviz

*Universidad de Pamplona, Colombia
<https://orcid.org/0000-0003-0699-9348>*

*Autor para correspondencia: bjbustos@sena.edu.co

Estimado Editor:

Leímos con gran interés el trabajo de Sanchís-Soler y Parra-Rizo (2023) titulado "Estado físico-emocional y actividad física: influencia sobre la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia" en donde concluyeron que, aunque los resultados no fueron significativos, los participantes con mayor frecuencia de práctica de actividad física fueron los que tenían percepciones de salud más positivas. En el mismo sentido, Sempere et al., (2023) publicaron el artículo denominado "Calidad de vida de mayores institucionalizados tras el confinamiento por la COVID-19" evidenciando que la situación con el COVID-19 ha puesto en evidencia el impacto en la calidad de vida de las personas mayores ingresadas en centros residenciales.

Estas investigaciones, sin lugar a duda, ponen en relieve el impacto del COVID-19 en la calidad de vida y salud mental en adultos mayores durante y después de la pandemia. En consecuencia, se hace necesario revisar el efecto prolongado y/o secuelas por COVID-19, así como sus repercusiones en la calidad de vida y la salud mental, de ahí que se busque delimitar el rol crucial de la actividad física en los programas de promoción de la salud en adultos mayor postpandemia.

Cabe resaltar que la actividad física entre las personas mayores disminuyó notablemente a nivel mundial durante el confinamiento por el COVID-19 (Oliveira et al., 2022), así mismo. Estas restricciones no sólo afectaron a la actividad física sino también a la salud general y mental (Nygård et al., 2022), dado que los adultos mayores, en el periodo COVID-19, pudieron desarrollar condiciones nuevas o preexistentes que pueden no responder al tratamiento óptimo, generando unos problemas devastadores; incluso algunos pudieron haberse aislado socialmente desarrollando así problemas de salud mental como depresión o ansiedad (Said et al., 2022).

Entre los efectos prolongados del COVID-19 sobre la calidad de vida y salud mental en adultos mayores destacan la fatiga, el dolor, la inactividad física y los problemas de comunicación cognitiva (Shanbehzadeh et al., 2023). También se ha probado la aparición de disnea y una potencial reducción de la capacidad de hacer ejercicio (Carfi et al., 2020), así como trastornos afectivos, predominando la depresión y ansiedad. Junto a ello, están presentes los trastornos relacionados

con traumas y factores de estrés, aun cuando la persona ha pasado por un proceso de recuperación física del COVID-19 (Del Rio et al., 2020). Por ello, considerar la incidencia de la sintomatología clínica y el efecto de la misma posterior a la mejoría del COVID-19 es fundamental para el desarrollo de la salud física del adulto mayor (D'Adamo et al., 2020), debido a que 12 meses después de la hospitalización por COVID-19 se ha notificado que la causa de los resultados negativos a nivel funcional, neurocognitivo y psiquiátricos son los factores estresantes en el estilo de vida de las personas (Frontera et al., 2022).

Si bien el aislamiento protegió contra la infección, se hace necesario restablecer los comportamientos que promueven la salud después del aislamiento (Bösch & Inauen, 2023), puesto que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto a nivel psicoemocional, lo cual ha resaltado las fortalezas sin explotar de los adultos mayores que luchan contra el aislamiento (Rodrigues et al., 2022), esto sin contar con la disminución de la condición física del adulto mayor (Sepúlveda-Loyola et al., 2020; Cocuzzo et al., 2022; Felipe et al., 2023). Con base en lo anterior, los especialistas en el área de la salud mental refieren que es necesario proporcionar herramientas que mitiguen las consecuencias a nivel psicológico de lo vivido en la pandemia COVID-19; así como el desarrollo de medios que promuevan la salud mental en los adultos mayores (Beauchamp et al., 2021).

Lo anterior se apoya en la noción de que un correcto acompañamiento a los pacientes de COVID-19 modera los efectos a largo plazo en las áreas neurocognitivas, en los estados emocionales y en la conducta social, en vista de que esta sintomatología se encuentra relacionada a una calidad de vida deficiente (Patel et al., 2022). Del mismo modo, los síntomas asociados con la fragilidad y las interacciones sociales se atribuyeron deliberadamente al grado de ejercicio físico realizado durante el aislamiento (Pérez et al., 2021). Por ello la intermisión de la actividad física es un problema en desarrollo para los adultos mayores sobrevivientes al COVID-19 (Katipoglu et al., 2022).

A partir de lo expuesto, surge la necesidad de apoyar a los adultos mayores para que se mantengan físicamente activos y para hacer frente a los problemas de salud mental (Li et al., 2022),

puesto que estudios previos fueron consistentes respecto a la relación entre el mantenimiento de la práctica de actividad física en el periodo de pandemia del COVID-19 y una mejoría a nivel psicológico, lo cual impactó positivamente en la vida de las personas mayores (De Oliveira et al., 2019; Markotegi et al., 2021; Xin & Ma, 2023).

La participación comunitaria a través de la interacción social y el uso de la tecnología digital se sugieren como estrategias para mitigar los efectos prolongados del COVID-19 sobre la calidad de vida y salud mental en adultos mayores (Bafail, 2022), dado que la participación en línea sobre hábitos de vida resulta positiva y logra proveer una herramienta efectiva y eficaz en el momento de trabajar con la salud física y psicológica de los adultos mayores en el periodo de la pandemia COVID-19 (Mastrogiovanni et al., 2022; McKeon et al., 2022).

Ahora bien, en cuanto a la aplicabilidad de la salud digital (e-health) en la promoción de la salud en adultos mayores, se sugiere que ésta brinda un recurso para que las personas en esta etapa del ciclo de vida puedan enfrentarse a los obstáculos que se presentan cuando van a recibir los cuidados pertinentes en temas de salud física y mental (Airola, 2021; Wilson et al., 2021), puesto que la telemedicina se puede extender más allá del monitoreo clínico para incluir aspectos relacionados con el fomento de la calidad de la actividad física, además de promover y expandir procesos y prácticas más saludables (da Cruz et al., 2022).

Por otro lado, se propone que las tecnologías de monitoreo de hogares de ancianos jueguen un papel importante en el envejecimiento local, puesto que permiten monitorear las actividades diarias de los ancianos e identificar varios problemas de salud (Kim et al., 2022), lo anterior permite reconocer de forma anticipada los causales relacionados con la evolución del COVID en función de brindar un mejor acompañamiento a pacientes (Bamps et al., 2023) con base en lo anterior, el cuidado inteligente para personas mayores puede abordar la tensión actual entre la falta de suministros médicos y la creciente necesidad de atención para personas mayores (Kong et al., 2023).

Debe señalarse que los profesionales en el área de salud cumplen un rol importante en el acompañamiento a los adultos mayores,

puesto que entre sus funciones está el proveer una atención integral y centrada en el paciente, generando así efectos positivos en la salud física y mental de dicha población; por ende, se hace necesario construir herramientas que permitan la promoción de estilos de vida saludable que motiven el mantenimiento de la capacidad funcional y la prevención del desgaste cognitivo. Con lo anterior podrán mantener y mejorar sus capacidades físicas y mentales, reconociendo que el efecto del aislamiento social y el sedentarismo durante la pandemia COVID-19 persiste aun después de que estas medidas hayan sido retiradas.

Por consiguiente, la etapa postpandemia abre el camino a nuevos retos en el área de la salud, puesto que sugiere poner en práctica las habilidades adquiridas, para seguir fortaleciendo las capacidades de prevención, manejo y rehabilitación de enfermedades físicas y mentales para lograr un mejor acompañamiento al adulto mayor el marco de una adecuada red de servicios en salud.

Referencias

Airola E. (2021). Learning and Use of eHealth Among Older Adults Living at Home in Rural and Nonrural Settings: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 23(12), e23804. <https://doi.org/10.2196/23804>

Bafail D. A. (2022). Mental Health Issues Associated With COVID-19 Among the Elderly Population: A Narrative Review. *Cureus*, 14(12), e33081. <https://doi.org/10.7759/cureus.33081>

Bamps, L., Armenti, J. P., Bojan, M., Grandbastien, B., von Garnier, C., Du Pasquier, R., Desgranges, F., Papadimitriou-Olivgeris, M., Alberio, L., Preisig, M., Schwitzer, J., Guery, B., & The RegCOVID Study Group (2023). Long-Term Consequences of COVID-19: A 1-Year Analysis. *Journal of clinical medicine*, 12(7), 2673. <https://doi.org/10.3390/jcm12072673>

Beauchamp, M. R., Hulteen, R. M., Ruisen, G. R., Liu, Y., Rhodes, R. E., Wierts, C. M., Waldhauser, K. J., Harden, S. H., & Puterman, E. (2021). Online-Delivered Group and Personal Exercise Programs to Support Low Active Older Adults' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial. *Journal of*

- medical Internet research, 23(7), e30709. <https://doi.org/10.2196/30709>
- Bösch, V. D., & Inauen, J. (2023). Older adults' physical activity after lockdown: Testing the health action process approach and the moderating role of fear of Covid-19. *Applied psychology. Health and well-being*, 15(1), 369–389. <https://doi.org/10.1111/aphw.12384>
- Carfi, A., Bernabei, R., Landi, F., & Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Study Group (2020). Persistent Symptoms in Patients after Acute COVID-19. *JAMA*, 324(6), 603–605. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.12603>
- Cocuzzo, B., Wrench, A., & O'Malley, C. (2022). Effects of COVID-19 on Older Adults: Physical, Mental, Emotional, Social, and Financial Problems Seen and Unseen. *Cureus*, 14(9), e29493. <https://doi.org/10.7759/cureus.29493>
- da Cruz, W. M., D' Oliveira, A., Dominski, F. H., Diotaiuti, P., & Andrade, A. (2022). Mental health of older people in social isolation: the role of physical activity at home during the COVID-19 pandemic. *Sport sciences for health*, 18(2), 597–602. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00825-9>
- D'Adamo, H., Yoshikawa, T., & Ouslander, J. G. (2020). Coronavirus Disease 2019 in Geriatrics and Long-Term Care: The ABCDs of COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(5), 912–917. <https://doi.org/10.1111/jgs.16445>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Del Rio, C., Collins, L. F., & Malani, P. (2020). Long-term Health Consequences of COVID-19. *JAMA*, 324(17), 1723–1724. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.19719>
- Felipe, S. G. B., Parreira Batista, P., da Silva, C. C. R., de Melo, R. C., de Assumpção, D., & Perracini, M. R. (2023). Impact of COVID-19 pandemic on mobility of older adults: A scoping review. *International journal of older people nursing*, 18(1), e12496. <https://doi.org/10.1111/opn.12496>
- Frontera, J. A., Sabadia, S., Yang, D., de Havenon, A., Yaghi, S., Lewis, A., Lord, A. S., Melmed, K., Thawani, S., Balcer, L. J., Wisniewski, T., Galetta, S. L., & NYU Neurology COVID-19 Study Team (2022). Life stressors significantly impact long-term outcomes and post-acute symptoms 12-months after COVID-19 hospitalization. *Journal of the neurological sciences*, 443, 120487. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2022.120487>
- Katipoglu, B., Naharci, M. I., & Taçi, I. (2022). Physical activity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Turkish journal of physical medicine and rehabilitation*, 68(2), 308–310. <https://doi.org/10.5606/tftrd.2022.10080>
- Kim, D., Bian, H., Chang, C. K., Dong, L., & Margrett, J. (2022). In-Home Monitoring Technology for Aging in Place: Scoping Review. *Interactive journal of medical research*, 11(2), e39005. <https://doi.org/10.2196/39005>
- Kong, D., Liu, S., Hong, Y., Chen, K., & Luo, Y. (2023). Perspectives on the popularization of smart senior care to meet the demands of older adults living alone in communities of Southwest China: A qualitative study. *Frontiers in public health*, 11, 1094745. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1094745>
- Li, Y., Su, S., Luo, B., Wang, J., & Liao, S. (2022). Physical activity and depressive symptoms among community-dwelling older adults in the COVID-19 pandemic era: A three-wave cross-lagged study. *International journal of disaster risk reduction*, 70, 102793. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2022.102793>
- Markotegi, M., Irazusta, J., Sanz, B., & Rodriguez-Larrad, A. (2021). Effect of the COVID-19 pandemic on the physical and psychoaffective health of older adults in a physical exercise program. *Experimental gerontology*, 155, 111580. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111580>
- Mastrogiovanni, C., Rosenbaum, S., Delbaere, K., Tiedemann, A., Teasdale, S., McGavin, A., Briggs, N., & McKeon, G. (2022). A mental health-informed, online health promotion programme targeting physical activity and healthy eating for adults aged 60+ years: study protocol for the MovingTogether randomised controlled

trial. *Trials*, 23(1), 1052. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06978-3>

McKeon, G., Tiedemann, A., Sherrington, C., Teasdale, S., Mastrogiovanni, C., Wells, R., Steel, Z., & Rosenbaum, S. (2022). Feasibility of an online, mental health-informed lifestyle program for people aged 60+ years during the COVID-19 pandemic. *Health promotion journal of Australia*, 33(3), 545–552. <https://doi.org/10.1002/hpja.538>

Nygård, A. J., Taraldsen, K., Granbo, R., Selbæk, G., & Helbostad, J. L. (2022). Impacts of COVID-19 restrictions on level of physical activity and health in home-dwelling older adults in Norway. *European review of aging and physical activity*, 19(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s11556-022-00309-w>

Oliveira, M. R., Sudati, I. P., Konzen, V. M., de Campos, A. C., Wibelinger, L. M., Correa, C., Miguel, F. M., Silva, R. N., & Borghi-Silva, A. (2022). Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review. *Experimental gerontology*, 159, 111675. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111675>

Rodrigues, N. G., Han, C. Q. Y., Su, Y., Klainin-Yobas, P., & Wu, X. V. (2022). Psychological impacts and online interventions of social isolation amongst older adults during COVID-19 pandemic: A scoping review. *Journal of advanced nursing*, 78(3), 609–644. <https://doi.org/10.1111/jan.15063>

Said, C. M., Batchelor, F., & Duque, G. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity, Function, and Quality of Life. *Clinics in geriatric medicine*, 38(3), 519–531. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2022.04.003>

Sanchís-Soler, G., & Parra-Rizo, M. A. (2023). Estado físico-emocional y actividad física: influencia sobre la calidad de vida relacionada con la salud durante la pandemia: Estado físico-emocional y actividad física. *Revista De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 11(1), 155-165. <https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.317>

Sempere Gil, G., Méndez Mateo, I., & Ruiz-Esteban, C. (2023). Calidad de vida de mayores institucionalizados tras el confinamiento por la COVID-19. *Revista De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 11(1), 61-69. <https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.310>

Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The journal of nutrition, health & aging*, 24(9), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2>

Shanbehzadeh, S., Zanjari, N., Yassin, M., Yassin, Z., & Tavahomi, M. (2023). Association between long COVID, functional activity, and health-related quality of life in older adults. *BMC geriatrics*, 23(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03757-w>

Patel, U. K., Mehta, N., Patel, A., Patel, N., Ortiz, J. F., Khurana, M., Urhoghide, E., Parulekar, A., Bhriguvanshi, A., Patel, N., Mistry, A. M., Patel, R., Arumathurai, K., & Shah, S. (2022). Long-Term Neurological Sequelae Among Severe COVID-19 Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cureus*, 14(9), e29694. <https://doi.org/10.7759/cureus.29694>

Pérez, L. M., Castellano-Tejedor, C., Cesari, M., Soto-Bagaria, L., Ars, J., Zambom-Ferraresi, F., Baró, S., Díaz-Gallego, F., Vilaró, J., Enfedaque, M. B., Espí-Valbé, P., & Inzitari, M. (2021). Depressive Symptoms, Fatigue and Social Relationships Influenced Physical Activity in Frail Older Community-Dwellers during the Spanish Lockdown due to the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 808. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020808>

Xin, S., & Ma, X. (2023). Mechanisms of Physical Exercise Effects on Anxiety in Older Adults during the COVID-19 Lockdown: An Analysis of the Mediating Role of Psychological Resilience and the Moderating Role of Media Exposure. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3588. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043588>

Wilson, J., Heinsch, M., Betts, D., Booth, D., & Kay-Lambkin, F. (2021). Barriers and facilitators to the use of e-health by older adults: a scoping review. *BMC public health*, 21(1), 1556. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11623-w>