



MEDFAMYC

REVISTA DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNIDAD
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

ISSN: 3105-9899 | Vol. 3 Núm. 1 | Enero-junio, 2026

ARTÍCULO ORIGINAL

Evaluación de la mejora en la movilidad y el estado de ánimo en adultos mayores: Percepción de las jornadas organizadas por un servicio de medicina familiar

Ruth Isaura Tandi Dohmen¹, Miranda Belén Am Gaiada¹, Fátima Liz González Ayala¹

¹Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Asunción; Hospital de Clínicas, San Lorenzo, Paraguay

DOI: [10.66476/mf.v3n1.6779](https://doi.org/10.66476/mf.v3n1.6779)



RESUMEN

Introducción: el envejecimiento poblacional incrementa la necesidad de promover la salud en adultos mayores, quienes enfrentan limitaciones en movilidad y estado emocional que afectan su calidad de vida. Las intervenciones que combinan actividad física e interacción social han demostrado beneficios integrales. La Cátedra y Servicio de Medicina Familiar del Hospital de Clínicas ofrece un espacio con este enfoque a través de jornadas para adultos mayores. **Objetivo:** evaluar la percepción de las jornadas para adultos mayores organizadas por la Cátedra y Servicio de Medicina Familiar del Hospital de Clínicas en relación con la movilidad y el estado de ánimo de los participantes, entre mayo y junio de 2024. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo, observacional, de corte transversal, realizado entre mayo y junio de 2024 en adultos mayores del barrio Dr. Francia (Asunción) que asistieron a las jornadas. Muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó una encuesta impresa, autoadministrada, con preguntas cerradas, validada por juicio de expertas y prueba piloto previa. **Resultados:** participaron 10 personas: 50 % entre 60-69 años, 20 % entre 70-79 años, 20 % entre 80-89 años y 10 % menores de 60 años; 90 % de sexo femenino. El 40 % asistió a más de ocho jornadas. El 60 % percibió mejoría en su capacidad para realizar actividades físicas y el 80 % reportó mejoría en su estado de ánimo. **Discusión:** las jornadas se asociaron con una mejor percepción de movilidad y bienestar emocional, en línea con lo descrito para intervenciones grupales de actividad física en adultos mayores. La interacción social y el sentido de pertenencia se identificaron como factores clave. **Conclusión:** las jornadas para adultos mayores se asociaron con una percepción de mejoría en la movilidad (60 %) y en el estado de ánimo (80-100 %, según el indicador). La adherencia observada respalda su utilidad, aunque el diseño descriptivo y el tamaño muestral reducido (n = 10) limitan la generalización de los hallazgos.

Enviado: 4 de mayo, 2026 | Aceptado: 4 de junio, 2026 | Publicado: 6 de junio, 2026

Correspondencia: Ruth Isaura Tandi Dohmen. Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Asunción; Hospital de Clínicas, San Lorenzo, Paraguay. **Correo electrónico:** isartd07@gmail.com.

Financiación: Los autores declaran que no recibieron fondos externos para la realización de este estudio.

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés financieros, personales, profesionales, institucionales ni de otra índole relacionados con este trabajo.

Palabras clave: adultos mayores, movilidad, estado de ánimo, promoción de la salud, actividad física.

INTRODUCCIÓN

Dentro del envejecimiento poblacional global, la promoción de la salud en adultos mayores adquiere una relevancia cada vez mayor. Este grupo etario enfrenta retos importantes relacionados con la movilidad y el estado emocional, factores que impactan directamente su calidad de vida y su capacidad para mantener la autonomía. Las intervenciones dirigidas a promover la movilidad y el bienestar anímico son esenciales para un envejecimiento saludable, particularmente en América Latina (1,2).

El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida; constituye un mito presentar a las personas mayores como receptoras pasivas de servicios sociales o de salud (2). La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera adulta mayor a toda persona de 60 años o más (3), y las investigaciones indican que las intervenciones centradas en la actividad física y la participación social son eficaces para mejorar tanto la salud física como el estado de ánimo en este grupo (4).

En el ámbito de la Medicina Familiar, las jornadas de actividad representan una estrategia accesible y sostenible para atender las necesidades integrales de los adultos mayores, promoviendo el ejercicio físico y el apoyo social; sin embargo, en América Latina existen pocas investigaciones que evalúen su impacto específico sobre la movilidad y el estado de ánimo (5). A nivel internacional, los programas de ejercicio de base comunitaria han mostrado mejorar la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la resistencia, reduciendo el riesgo de caídas (6); las intervenciones estructuradas y multicomponente se han asociado con mejor calidad de vida y salud biopsicosociales en adultos mayores con multimorbilidad controlada (7); y la actividad física regular se ha vinculado con una reducción de síntomas de trastornos mentales en este grupo etario (8).

A nivel mundial, el número de personas mayores de 60 años casi se duplicará entre 2015 y 2050, pasando del 12 % al 22 %, y la mayoría de ellas vivirá en países de ingresos bajos y medianos; en ese marco, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el período 2021-2030 como la «Década del Envejecimiento Saludable» (3). El crecimiento de este grupo demográfico plantea desafíos considerables para garantizar calidad de vida, funcionalidad y bienestar emocional; las intervenciones de actividad física y social, como las jornadas evaluadas, están

orientadas a prevenir la dependencia y promover la salud integral en la vejez (9).

Respecto a la movilidad, esta se define como la capacidad de moverse de manera eficiente, segura y autónoma en el entorno (10). Entre las intervenciones con mayor respaldo empírico se encuentran los programas de ejercicio de fuerza y resistencia (11), el Tai Chi para la mejora del equilibrio y la reducción de caídas (12), y los programas educativos sobre prevención de caídas (13). En cuanto al estado de ánimo —entendido como la disposición emocional persistente que influye en la percepción, el comportamiento y el bienestar general (14)—, el dolor crónico y la soledad se cuentan entre los factores que más lo deterioran, mientras que su manejo adecuado y la reducción del aislamiento social se asocian con mejor salud mental en la vejez (15,16).

Estas intervenciones se sustentan en marcos teóricos como la Teoría de la Autodeterminación, que vincula la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación social con una mayor adherencia a los programas de ejercicio (17); el Modelo Transteórico del cambio de comportamiento, que permite adaptar las intervenciones a la etapa de cambio del individuo (18); y la teoría del aprendizaje social y la autoeficacia de Bandura, según la cual el modelado positivo y la retroalimentación favorecen la adherencia y, en consecuencia, la mejora de la movilidad y el estado de ánimo (19).

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar la percepción de las jornadas de actividad para adultos mayores organizadas por la Cátedra y Servicio de Medicina Familiar del Hospital de Clínicas, en cuanto a la movilidad y el estado de ánimo de los participantes, durante mayo y junio de 2024.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal, entre mayo y junio de 2024. La población estuvo constituida por adultos mayores del barrio Dr. Francia (Asunción, Paraguay) que asistieron a las jornadas organizadas por la Cátedra y Servicio de Medicina Familiar del Hospital de Clínicas durante el período de estudio.

Se incluyeron adultos mayores que acudieron a las jornadas y aceptaron participar del estudio. Se excluyeron quienes acudieron a las jornadas y no aceptaron participar. El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia.

El reclutamiento se realizó mediante invitación directa durante las consultas médicas en la Cátedra y Servicio de Medicina Familiar, donde el equipo médico explicó el estudio y refirió a los posibles participantes.

Se evaluó la participación en las jornadas (asistencia, interacción social percibida y satisfacción con las actividades de convivencia), la movilidad percibida (capacidad funcional, equilibrio y facilidad autopercebida para actividades físicas como caminar o subir escaleras) y el estado de ánimo percibido (bienestar emocional y nivel de estrés/ansiedad, antes y después de las jornadas). Todas las variables se midieron mediante una encuesta impresa, autoadministrada, con preguntas cerradas de opción múltiple, validada mediante revisión por dos expertas en la materia y una prueba piloto previa con un grupo de adultos mayores.

Se obtuvo consentimiento informado de todos los participantes, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos, y se aseguró la posibilidad de rechazar la participación o retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno.

RESULTADOS

Participaron 10 adultos mayores. El 50 % ($n = 5$) tenía entre 60 y 69 años, el 20 % ($n = 2$) entre 70 y 79 años, el 20 % ($n = 2$) entre 80 y 89 años y el 10 % ($n = 1$) menos de 60 años; el 90 % ($n = 9$) fue de sexo femenino y el 10 % ($n = 1$) de sexo masculino.

Respecto a la asistencia, el 20 % ($n = 2$) acudió a 1-2 jornadas, el 20 % ($n = 2$) a 3-4, el 10 % ($n = 1$) a 5-6, el 10 % ($n = 1$) a 7-8 y el 40 % ($n = 4$) a más de ocho, lo que indicó que una proporción importante participó de manera constante durante todo el período de actividades.

En cuanto a la movilidad, el 60 % ($n = 6$) percibió una mejoría importante («sí, mucho») en su capacidad para realizar actividades físicas como caminar o subir escaleras, el 30 % ($n = 3$) percibió una mejoría leve («sí, un poco») y el 10 % ($n = 1$) no percibió cambios.

Respecto al estado de ánimo, el 80 % ($n = 8$) reportó sentirse «mucho mejor» y el 20 % ($n = 2$) «un poco mejor» al final de las jornadas en comparación con el inicio; ningún participante reportó ausencia de cambio o empeoramiento.

DISCUSIÓN

En la presente serie, el 50 % ($n = 5$) de los participantes correspondió al rango etario de 60 a 69 años, mientras que en un estudio regional homólogo realizado en Argen-

tina se registró que el 42 % ($n = 84$) se encontraba entre los 65 y 70 años y el 36 % ($n = 72$) entre los 60 y 65 años (20), lo que sugiere una composición etaria más homogénea en la muestra local, atribuible en parte a su reducido tamaño.

La percepción de mejoría en la movilidad, referida por el 60 % de los participantes, es consistente con la evidencia sobre el impacto positivo de los programas de ejercicio estructurado en la funcionalidad física de los adultos mayores (6,7). Un hallazgo similar se describió en el estudio regional mencionado, realizado en Argentina, en el que el 99 % ($n = 198$) de los adultos mayores evaluados reportó una mejoría en el desempeño de sus actividades diarias tras una intervención de actividad física (20); si bien la magnitud de esta cifra no es directamente comparable con la del presente estudio por diferencias de diseño, tamaño muestral e instrumento de medición, ambos hallazgos apuntan en la misma dirección.

En cuanto al estado de ánimo, el 80-100 % de los participantes (según se considere la mejoría notable o cualquier grado de mejoría) manifestó una percepción de mejoría posterior a las jornadas, cifra que también es cualitativamente consistente con el 99 % de mejoría en autoestima reportado en el estudio argentino de referencia (20). Esto es congruente con la literatura que vincula la reducción de la soledad y el manejo del dolor crónico con un mejor estado de ánimo en adultos mayores (15,16), y respalda el papel de las intervenciones grupales no solo en la promoción de la salud física, sino también del bienestar emocional a través de la interacción social y el sentido de pertenencia.

Cabe señalar que el estudio argentino utilizado como comparador corresponde a una tesina de grado no publicada en una revista indexada (20), por lo que sus resultados deben interpretarse con cautela y como referencia orientativa, no como evidencia de igual jerarquía que los estudios revisados por pares citados en la Introducción.

Este trabajo reafirma el papel de las iniciativas comunitarias y académicas, como las jornadas de actividad, en el cuidado integral de los adultos mayores. La colaboración entre residentes y especialistas de Medicina Familiar, kinesiólogos y la infraestructura de la Cátedra y Servicio de Medicina Familiar facilitó el diseño de jornadas accesibles orientadas a mejorar la calidad de vida de esta población.

El tamaño muestral reducido ($n = 10$), el muestreo no probabilístico por conveniencia y el uso exclusivo de un instrumento de percepción autoadministrado —sin pruebas de desempeño objetivo (p. ej., Timed Up and Go) ni escalas psicométricas validadas para el estado de ánimo— limitan la generalización de los hallazgos y no per-

miten establecer relaciones de causalidad entre la participación en las jornadas y los cambios reportados.

En conclusión, los resultados son consistentes con un efecto favorable percibido de las jornadas de actividad sobre la movilidad y el estado de ánimo en adultos mayores. La mitad de los participantes, 50 % (n = 5), perteneció al rango etario de 60 a 69 años, en su mayoría de sexo femenino (90 %, n = 9); el 40 % (n = 4) asistió a más de ocho jornadas, lo que sugiere una adherencia notable, atribui-

ble tanto al diseño accesible de las actividades como a su valor percibido por los participantes. En cuanto a la movilidad, el 60 % (n = 6) reportó avances en actividades físicas básicas como caminar y subir escaleras. Respecto al estado de ánimo, el 100 % (n = 10) reportó algún grado de mejoría. Estos hallazgos, obtenidos en una muestra pequeña y con diseño descriptivo, deben confirmarse en estudios con mayor tamaño muestral e instrumentos de medición objetivos antes de generalizarse a otras poblaciones o servicios.

REFERENCIAS

- MARIA EMÍLIA DANTAS OLIVEIRA, de Medeiros Ribeiro AC, Oliveira CC, Veras dos Santos DS, Santos H, Soares L, et al. Envelhecimento saudável: estratégias integradas para a promoção da saúde da pessoa idosa. En: Anais CONIMAPS 2024. 2024. doi:[10.58871/conimaps24.c25](https://doi.org/10.58871/conimaps24.c25).
- Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento saludable [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>.
- Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Varela-Pinedo L. Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2016;33(2):199-201. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2016.v33n2/199-201/es/>.
- Kerber VL, Cornicelli MV, Mendes AB, Antunes MD, Milani RG, Bertolini SMMG. Promoção da motricidade e saúde mental dos idosos: um estudo de revisão. Saúde e Pesquisa. 2017;10(2):357-64. doi:[10.17765/1983-1870.2017v10n2p357-364](https://doi.org/10.17765/1983-1870.2017v10n2p357-364).
- Aditya RS, Yusuf A, Rahmatika QT, Masfi A, Ramadhan MP, Sunaryo EYAB, et al. Liberar el bienestar: el impacto integral de los programas de ejercicio comunitarios en los adultos mayores. Retos. 2024;60:1365-71. doi:[10.47197/retos.v60.106846](https://doi.org/10.47197/retos.v60.106846).
- Pizarro-Mena R, Duran-Aguero S, Parra-Soto S, Vargas-Silva F, Bello-Lepe S, Fuentes-Alburquenque M. Effects of a Structured Multicomponent Physical Exercise Intervention on Quality of Life and Biopsychosocial Health among Chilean Older Adults from the Community with Controlled Multimorbidity: A Pre-Post Design. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(23):15842. doi:[10.3390/ijerph192315842](https://doi.org/10.3390/ijerph192315842).
- Jakubowska K, Jerzak A, Janocha A, Ziemia P. The impact of physical activity on mental disorders. Quality in Sport. 2024;18:53286. doi:[10.12775/qs.2024.18.53286](https://doi.org/10.12775/qs.2024.18.53286).
- Huenchuan S, editora. Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos. Libros de la CEPAL N.º 154 (LC/PUB.2018/24-P). Santiago: Comisión Económica para América Latina y el Caribe; 2018.
- Organización Mundial de la Salud. Movilidad, equilibrio y caídas en los adultos mayores [Internet]. Disponible en: http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/147/Archivos/Dip_Envejecimiento_saludable/MODULO_II/Unidad_IV/Movilidad.%20equilibrio%20y%20ca%C3%ADdas%20en%20los%20adultos%20mayores.pdf.
- Vincent KR, Braith RW. Resistance exercise and bone turnover in elderly men and women. Med Sci Sports Exerc. 2002;34(1):17-23. doi:[10.1097/00005768-200201000-00004](https://doi.org/10.1097/00005768-200201000-00004).
- Li F, Harmer P, Fisher KJ, McAuley E, Chaumeton N, Eckstrom E, et al. Tai chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2005;60(2):187-94. doi:[10.1093/gerona/60.2.187](https://doi.org/10.1093/gerona/60.2.187).
- Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson L, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2012;9:CD007146. doi:[10.1002/14651858.CD007146.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3).
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2013.
- Gatchel RJ. Comorbidity of chronic pain and mental health disorders: the biopsychosocial perspective. Am Psychol. 2004;59(8):795-805. doi:[10.1037/0003-066X.59.8.795](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.795).
- Cacioppo JT, Hawkey LC, Crawford LE, Ernst JM, Burleson MH, Kowalewski RB, et al. Loneliness and health: potential mechanisms. Psychosom Med. 2002;64(3):407-17. doi:[10.1097/00006842-200205000-00005](https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005).
- Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemp Educ Psychol. 2000;25(1):54-67. doi:[10.1006/ceps.1999.1020](https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020).
- Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. Am J Health Promot. 1997;12(1):38-48. doi:[10.4278/0890-1171-12.1.38](https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38).
- Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev. 1977;84(2):191-215. doi:[10.1037/0033-295X.84.2.191](https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191).

20. De Niro A. Actividad física y condición física en los adultos mayores [tesina de licenciatura]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2021.