



**Somos calidad,  
somos USC**

**La depresión y su influencia en la calidad de vida del adulto mayor**

**Autor(es)**

**Yeinerson Antonio Álvarez Enríquez**

**Javier Obando Córdoba**

**Rubén Mauricio Ramos Amu**

**Licenciado en Educación Física y Deporte**

**Director**

**Julián Andrés López Herrera**

**Facultad de Educación  
Licenciatura en Educación Física y Deporte  
Universidad Santiago de Cali  
Santiago de Cali - Colombia  
2025**

# Artículo de reflexión

## **La depresión y su influencia en la calidad de vida del adulto mayor**

## **Depression and its influence on the quality of life of older adults**

### **Rubén Mauricio Ramos Amu**

Cali – Colombia  
Licenciatura en Educación Física & Deporte  
Universidad Santiago de Cali  
[Ruben.ramos00@usc.edu.co](mailto:Ruben.ramos00@usc.edu.co)

### **Javier Obando Córdoba**

Cali – Colombia  
Licenciatura en Educación Física & Deporte  
Universidad Santiago de Cali  
[Javier.obando01@usc.edu.co](mailto:Javier.obando01@usc.edu.co)

### **Yeinerson Antonio Álvarez Enríquez**

Cali – Colombia  
Licenciatura en Educación Física & Deporte  
Universidad Santiago de Cali  
[yeinerson.alvarez00@usc.edu.co](mailto:yeinerson.alvarez00@usc.edu.co)

## Resumen

La depresión en el adulto mayor genera problemas, emocionales, que influyen con el bienestar físico y su estabilidad emocional afectando la calidad de vida. Este artículo de reflexión aborda como los síntomas depresivos impactan en la energía, motivación y la percepción del cuerpo, ocasionando una práctica irregular en el ejercicio físico de los adultos mayores. Sustenta la identificación informativa y reflexiva de como los problemas psicológicos a causa depresión interfieren en el cumplimiento de las actividades físicas, El desánimo, la perdida de interés, las bajas autoestima generan vínculos viciosos y que la inactividad física agrava los estados depresivos, provocando una disminución de la calidad de vida. Se concluye que para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se tiene que brindar importancia a los enfoques interdisciplinarios que reconozcan la salud mental como pilar fundamental dentro del diseño de estrategias en las actividades físicas para los adultos mayores, donde se priorice el acompañamiento emocional y se empaticice la inclusión.

**Palabras clave:** Depresión, emociones, adulto mayor, actividad física, salud mental

## Abstract

Depression in older adults generates emotional problems that influence physical well-being and emotional stability, affecting their quality of life. This reflective article addresses how depressive symptoms impact energy, motivation, and body perception, leading to irregular physical exercise among older adults. It supports the informative and reflective identification of how psychological problems caused by depression interfere with the fulfillment of physical activities. Discouragement, loss of interest, and low self-esteem generate vicious bonds, and how physical inactivity worsens depressive states, causing a decrease in quality of life. It is concluded that to improve the quality of life of older adults, it is necessary to emphasize interdisciplinary approaches that recognize mental health as a fundamental pillar in the design of physical activity strategies for older adults, where emotional support is prioritized and inclusion is empathized.

*Keyword: Depression, emotions, older adult, physical activity, mental health*

## *Introducción*

*Uno de los mayores desafíos sociales y sanitarios en América Latina en países como Colombia es el envejecimiento de la población donde el número de personas mayores a 60 años va aumentando según las cifras del (DANE, 2021) en Colombia se evidencia que hay 7,8 millones de personas mayores, lo que representa el 15% de la población, se establece que para el año 20230 alcanzara el 17,4%. Es urgente prestar atención a los factores que influyen en la disminución de la calidad de vida del adulto mayor, siendo este un bienestar integral el cual abarca aspectos el bienestar social, físico psicológico y funcional. La depresión es uno del fenómeno que más afecta la etapa del ciclo vital que viene siendo ese conjunto de etapas por las cuales las personas pasan a lo largo de su vida y permite entender cómo cambian a lo largo del tiempo y logran adaptarse a los cambios, siendo uno de los problemas relevantes en la salud pública y uno de los mayores causantes de las discapacidades entre los adultos mayores porque en esta etapa de la vida está acompañada de diversos cambios físicos, sociales, y psicológicos. (Organización Mundial de la Salud, 2024). Se sabe que la gran parte de la población actual de adultos mayores no viven en las mejores condiciones que garanticen una mejor calidad de vida y aún persisten las desigualdades que impiden que los adultos mayores disfruten de esta etapa.*

*La depresión en la etapa de la vejez está relacionada con la pérdida de roles sociales, como la mudanza de hogar, que personas cercanas a ellos se vayan, la muerte de cónyuge o familiares cercanos, la pérdida de la independencia, enfermedades crónicas, disminución en la funcionalidad física. Los síntomas de depresión en estas personas son algo difíciles de detectar, alguno de ellos puede ser la fatiga, la pérdida de sueño, pérdida de apetito, y la falta de ganas para realizar actividades físicas resulta difícil para estas personas estar activas en especial cuando su parte emocional está afectada (Ministerio de Salud y*

*Proteccion Social, 2022). Es común que en los adultos mayores los síntomas de depresión pasen desapercibidos y se confundan con manifestaciones propias del envejecimiento. Varios estudios han demostrado que los síntomas depresivos se asocian con los niveles bajos de actividad física en el adulto mayor. (Blasco Fernández, 2024).*

*La falta de motivación para realizar ejercicio físico es uno de los signos más visibles y perjudicables en la depresión de los adultos mayores, ya que la actividad física no solo es fundamental para prevenir caídas, mejorar la circulación, o controlar enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes. El ejercicio ha sido reconocido como una de las estrategias efectivas que busca prevenir y tratar los síntomas de la depresión diversos estudios han demostrado que el ejercicio contribuye y ayuda a regular la liberación de endorfinas y serotonina sustancias relacionadas con el estado de ánimo, y el estrés, cuando una persona mayor sufre de depresión pierde el interés por realizar actividades físicas sintiendo que no tiene energía, que no vale la pena el esfuerzo o simplemente no encuentra motivos a salir a caminar, asistir a clases grupales o practicar algún tipo de ejercicio. (Abarza Morales & Zuñiga Bastias, 2021). Las investigaciones han señalado un papel fundamental de la actividad física como modulador del estado de ánimo y el promotor de bienestar general. (Gioia & Carta, 2013). En países como Colombia donde el acceso a servicios de salud mental aun es limitado y no se tiene políticas públicas estructuradas para el acompañamiento psicosocial de los adultos mayores, esto agrava la situación ya que muchas personas mayores viven en condiciones de pobreza, sin redes de apoyo, con implicaciones para acceder a espacios de recreación o actividad física lo que deja aún más expuesto este trastorno. Tratar la depresión desde esta etapa contribuye a la mejora de la calidad de vida de las personas, pero aún se requiere una mirada integral, donde se incluya la atención médica, programas comunitarios de inclusión de estilos de vida, acompañamiento emocional. Ya que son herramientas poderosas para combatir el aislamiento fortalecer la autoestima y devolver el sentido del propósito a una etapa de la vida donde bien trabajada y acompañada es plenamente significativa.*

*El presente artículo de reflexión, busca identificar, como la depresión afecta el desarrollo de la calidad de vida en los adultos mayores transformándose en un obstáculo silencioso,*

*esto se realiza por medio de una revisión crítica de diferentes bases de información de diversos autores que se han encargado del estudio de esta temática, también se realiza una reflexión teórica de los mismo, con el fin de visualizar una de las problemáticas que actualmente permanecen silenciada en la sociedad, es evidente que la falta de actividad física es causa del deterioro emocional, esto se ha identificado por medio de estudios los cuales han evidenciado que la depresión disminuye la motivación, reduce también la percepción generando círculos viciosos que ponen en riesgo la salud integral de la población. (Morales Restrepo & Chavarro Carvajal, 2021).*

## **Reflexión**

### **Impacto de la depresión en el desarrollo de las actividades físicas del adulto mayor**

*La depresión en los adultos mayores siendo una de las poblaciones más afectadas por la depresión por causa de factores como el abandono, la soledad, la pobreza y las enfermedades crónicas, causando una afectación para la realización de actividad física, hace mirar más allá de los síntomas clínicos y adentrarnos a una realidad social y humana ya no es un trastorno emocional si no también una condición física que influye directamente en la motivación. (Morales & Geovanna, 2021). Es necesario comprender cuando un adulto mayor deja de moverse, de caminar de realizar actividad física y entender que muchas veces no es por limitaciones físicas si no por la falta de motivación, los miedos al fracaso desempeñan un papel importante, porque algunos adultos mayores tienen la idea de que la actividad física no es para ellos, este tipo de pensamientos termina agobiándolos más en su salud mental.*

*Desde esta perspectiva es evidente que motivar a los adultos mayores a realizar actividad física y no limitarse a recomendaciones técnicas o programas institucionales si no que construir entornos empáticos, seguros. Puede aportar los adultos mayores encuentren un propósito para mejorar su calidad de vida, porque la depresión no se combate con medicamentos o terapias sino también desde la escucha, la participación, el acompañamiento y la actividad física no debe ser atendida como algo corporal si no como*

*aquella herramienta la cual permita reconstruir la autoestima, la mejora de la percepción del cuerpo. Como pretendemos que una persona de la tercera edad se mantenga activa y animada si el entorno en la que se rodea le transmite seguidamente que ya no es útil, el vacío social también está relacionado al desarraigo familiar y a la pérdida de identidad, aparte de incentivar la actividad física es de gran importancia la participación actividad donde esta población se sienta escuchada, participes y respetados.*

*Hablar del impacto de la depresión en el desarrollo de la actividad física en el adulto mayor también es hablar de las formas en como la sociedad entiende el envejecimiento ya que es un estado natural del ser humano, la actividad física debe ser promovida como una herramienta de vida, lamentablemente esta vida florece cuando se riega la siembra en un terreno fértil donde el sentido y el reconocimiento tenga valor para poder romper con el ciclo de la inactividad.*

### **Limitaciones corporales y emocionales en el ejercicio**

*las limitaciones corporales y los bloqueos emocionales representan desafíos para mantener hábitos de vida saludable y en la práctica del ejercicio físico estas condiciones afectan la movilidad, la fuerza generando así la disminución de la disposición mental para iniciar y mantener una rutina de actividad física. El cuerpo empieza a experimentar cambios naturales del envejecimiento como la pérdida de masa muscular problemas articulares o enfermedades crónicas, estas situaciones convierten el ejercicio en una tarea difícil y aún más cuando no se cuenta con una orientación adecuada. Los adultos mayores que tienen una condición física estable porque realizan diversas actividades físicas, científicamente se ha comprobado que ellos poseen un nivel menor de depresión (Saez Padilla, Sierra Robles, Tornero Quiñones, Espina Diaz, & Carvajal Duque, 2020). Las limitaciones físicas que se presentan en los adultos mayores están relacionadas con el proceso natural del envejecimiento muchas personas enfrentan relacionadas como la disminución del equilibrio, el temor a sufrir caídas, desde la perspectiva social existen obstáculos como la falta espacios seguros, la falta de infraestructura, la inseguridad. Es importante desarrollar un enfoque integral que se encargue de atender limitaciones físicas y emocionales para superar los obstáculos que impidan en el abordaje del ejercicio.*

*Reconocer que el bienestar no se limita a una condición física, sino que también se relaciona con el estado mental del individuo y el entorno el cual debe promover actitudes positivas al autocuidado, al no generalizarse trae consecuencias en la calidad de vida como bien se sabe esta tiene que ver con el equilibrio de la salud, la funcionalidad, las relaciones sociales. La calidad de vida también construye desde el derecho que tiene cada persona en opinar y decidir sobre su propio cuerpo y bienestar, atender las necesidades físicas y emocionales para generar una etapa de vejez más activa donde estas personas se sientan valoradas más allá de cada una de sus limitaciones.*

*las limitaciones corporales y emocionales, no deben entenderse como obstáculos individuales, sino como parte de las estructuras sociales donde normalmente se individualiza el envejecimiento. El cuerpo se ha moldeado por años de trabajo, cargas físicas, emocionales y en un entorno que pocas veces se adaptan las necesidades. Hablar de ejercicio nos es solo hablar de movimiento, también se relaciona con la dignidad de la memoria corporal y aquellos vínculos que cada persona ha construido con su propio cuerpo a lo largo de los años, por esta razón es difícil ignorar la vejez porque esta viene marcada de experiencia.*

### **Círculo vicioso entre inactividad y depresión**

*Este fenómeno ha sido identificado por investigaciones de la salud pública se han demostrado como la falta de ejercicio puede agravar cuadros depresivos, esta condición emocional afecta de forma directa la capacidad de moverse, caminar causando así una inactividad prolongada la cual reduce la estimulación del cuerpo. Para romper estos círculos viciosos se requiere voluntad de la persona afectada y ayuda de tercera persona ya que se trata de personas de la tercera edad y necesitan apoyo para no sentirse solos.*

*la relación entre inactividad física y depresión en los adultos mayores implica reconocer que no se trata simplemente de una cuestión de voluntad, sino de un ciclo más complicado el somete a la persona en una situación de deterioro físico y emocional, sin embargo, esta misma inactividad aborda el agravamiento depresivo generando círculos viciosos, siendo*

*este ese proceso en la que un problema inicial genera una serie de consecuencias que en lugar de resolver un problema lo empeora y refuerza su existencia llevando a repeticiones continuas.*

*Desde una mirada humana y social podemos ver este círculo vicioso, como los adultos mayores pierden el sentido de propósito, los obstáculos emocionales, el aislamiento hace que la inactividad deje de ser una simple acción y se vuelva una consecuencia por falta de estímulos y acompañamiento, romper este círculo implica un esfuerzo conjunto entre profesionales de la salud, familias, políticas públicas enfocadas en el envejecimiento digno y saber que los círculos viciosos no solo permiten intervenir en el problema, sino también ayuda a prevenirlo de cierta forma. La depresión en los adultos mayores no se debe individualizar y se debe conocer a tiempo el papel activo de la actividad física para intervenir en los estados de ánimos de estas personas y que este es uno de los pasos esenciales para romper con el deterioro emocional y así este ciclo vital se transforma en uno lleno de virtudes dentro del cual el movimiento genere bienestar logrando así una mejor calidad de vida.*

### **Soledad no deseada y su relación con la depresión en el adulto mayor**

*En los adultos mayores, la soledad no deseada no es una elección, y viene siendo esa realidad que se impone en el tiempo, aquellas situaciones como la pérdida progresiva de los vínculos, no hace referencia a estar sin compañía, si no de sentirse emocionalmente invisible, y apagados del entorno en que los rodea, estas desconexiones emocionales se convierten en heridas silenciosas que van debilitando la motivación, la autoestima dando paso a estados depresivos que afectan directamente la calidad de vida.*

*La tristeza que deja la soledad no deseada en ocasiones no se refleja con palabras, si no que se manifiesta en la mirada perdida, la falta de interés al no vivir sin compañía emocional minimiza el sentido de un propósito generando una sensación de vacío, al momento de compartir conversaciones significativas, un recuerdo o el paso del tiempo. En los adultos mayores este sentimiento se convierte en un terreno fértil para la depresión, y hace que la vida sea una carga mas no una oportunidad. Esta realidad es algo que pasa*

*desapercibida la sociedad, se enfoca en la productividad y el ritmo acelerado, apartando a quienes ya no se enlazan en sus actividades. Olvidando el afecto, la compañía y el reconocimiento que siguen siendo necesidades vitales, cuando estos elementos faltan, la salud emocional se ve gravemente comprometida, y la depresión de este contexto no siempre nace de una enfermedad, sino de un abandono emocional progresivo es aquí grito silencioso que necesita ser escuchado en empatía y atención genuina.*

*Hablar de calidad de vida en el adulto mayor no puede limitarse a condiciones materiales o en acceso a servicios básicos, también implica reconocer el valor de sentirse amado, útil y acompañado. Combatir la soledad no deseada es una forma de cuidar la salud mental y emocional de aquellos que han transitado gran parte de los caminos de la vida, se refleja una esencia, un acto de humanidad.*

## *Conclusión*

*La depresión limita de forma directa la realización de actividad física influyendo en la calidad de vida en los adultos mayores al momento de comprometer la motivación y la percusión de sí mismo. Es una implicación preocupante la cual se limita a tener hábitos saludables en esta población. La depresión está lejos de ser causada por cuestiones clínicas o edad es una expresión compleja de múltiples factores sociales emocionales y culturales que afectan directamente la calidad de vida de quienes transitan esta etapa, esta no se presenta de forma aislada si no que se enlaza con la falta de motivación, el abandono social, la pérdida de vínculos significativos y la falta de foco del adulto mayor en el entorno público y familiar.*

*La actividad física debe entenderse como un reflejo del estado emocional, porque no se puede exigir movimiento a quien ha perdido el deseo de vivir, ni esperar que se adapten a rutinas saludables cuando se ignora el dolor emocional, es necesario intervenir en la inactividad del adulto mayor ya que se requiere una mirada sensible donde se pueda reconocer que detrás de aquel cuerpo que se mueve hay una persona que clama por afecto,*

*compañía, reconocimiento. Esto importante para las estrategias de la salud que integren componentes psicosociales donde se acompañe al adulto mayor desde el respeto la escucha y el vínculo más humano.*

*La soledad no deseada es uno de los detonantes más silenciosos en la depresión de los adultos mayores, porque no se trata de llenar espacios físicos, si no reconstruir lazos efectivos que devuelvan a la persona el valor de su identidad y su sentido de pertenencia. La soledad no debería ser el destino de quien ha vivido tanto. Combatirla es una tarea colectiva que involucra a las familias, las instituciones, los profesionales y la sociedad.*

*Rompen el círculo vicioso entre la inactividad, la soledad y la depresión implica un cambio profundo en la forma de cómo se entiende el envejecimiento. La etapa de la vejez no puede seguir siendo regada hacia el olvido ya que es algo natural de toda persona, debe ser una fase de la vida la cual es merecida vivirla con plenitud, dignidad y compañía.*

*La actividad física se convierte en mucho más que un ejercicio corporal: y resulta siendo una herramienta terapéutica emocional y social que permite romper con las implicaciones devastadoras de la depresión. La práctica regular de la actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo fortalecer la autoestima y fomentar relaciones sociales, que vienen siendo factores importantes para una etapa de vejez digna, el ejercicio debe ser comprometido como aquella oportunidad de transformación integral la cual permite al adulto mayor reencontrarse con su vitalidad, resignificar su existencia y construir una mejor calidad de vida sin importar las dificultades.*

## *Referencias*

Abarza Morales, L., & Zuñiga Bastias, R. (Octubre de 2021). Depresión en los adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 15. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/1017/1392/>

- Blasco Fernández, M. (2024). *El ejercicio físico como abordaje del trastorno depresivo en personas mayores*. Universidad de Valladolid. Facultad de Ciencias de la Salud de Soria. Recuperado el 7 de Junio de 2025, de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/73649>
- Departamento Nacional de Estadística ( DANE). (Enero de 2021). *DANE*. Recuperado el 6 de Junio de 2025, de DANE:  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- Gioia, M., & Carta, M. G. (2013). Physical Activity in depressed elderly. *Asystemactic review*. Recuperado el 7 de Junio de 2025, de Mura, G., & Carta, M. G. (2018). Physical activity in depressed elderly. A systematic review. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 14, 125–135. <https://doi.org/10.2174/1745017901814010125>
- Guillen Pereira, L., Bueno Fernandez, E., Gutierrez Cruz , M., & Guerra Santiesteban , J. R. (2028). *Programa de actividad Física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores*. Recuperado el 11 de Junio de 2025, de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49638>
- Macas Ordoñez, B. D., Castelo Rivas, W. P., Gonzales Arellano, N., Castro Vaquez, M., & Castro Vasquez, T. N. (2023). Estre, ansiedad y deprecion en el adulto mayor en relacion a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana de ciencias de la salud, Vol.5Núm.3*. Recuperado el 11 de Junio de 2025, de <https://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/466>
- Ministerio de Salud y Proteccion Social. (2 de Mayo de 2022). *La Politica Publica Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022- 2031*. Recuperado el 7 de Junio de 2025, de [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf)
- Morales , P., & Geovanna, C. (s.f.). Depresión en adultos mayores de la fundacion una vida con Propósito. Recuperado el 10 de Junio de 2025, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo>
- Morales Restrepo , S. A., & Chavarro Carvajal, D. A. (31 de Marzo de 2021). Una visión holística de la depresion en adultos mayores colombianos. *VOL.62 NÚM. 1 (2021* . Recuperado el 7 de Junio de 2025, de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vnimedica/article/view/31544>

Organizacion Mundial de la Salud. (1 de Octubre de 2024). *Envejecimiento y Salud*. Recuperado el 7 de Junio de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Saez Padilla, J., Sierra Robles, Á., Tornero Quiñones, I., Espina Diaz, A., & Carvajal Duque, P. (2020). Condición física relacionada con depresión y calidad de vida en personas mayores. *Revista de psicología del deporte, Vol.29.n.1 2020. pp.113-122*, 9. Recuperado el 11 de Junio de 2025, de [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2020v29n1/revpsidep\\_a2020v29n1p113.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2020v29n1/revpsidep_a2020v29n1p113.pdf)