

Yoga como terapia complementaria para el Adulto Mayor

Yoga as a complementary therapy for older adult.

loga como terapia complementaria para pessoa maior.

Autores:

González Palma, Allison,
Zúñiga Arce, Macarena,
Droguett Droguett, Bryan,
Galaz San Martín, Flor,
Olivares Contreras, Javiera,
Toncoso M., Sebastián,
Morales Rojas, Javiera ⁽¹⁾.

RESUMEN

Introducción: El yoga es una actividad que trata de un ejercicio el cual contiene una intensidad baja a moderada, la cual no se centra exclusivamente en el entrenamiento físico, sino que también en el desarrollo de la mente y el espíritu de uno mismo. El yoga puede obtener un mayor impacto en el equilibrio y en la ganancia de fuerza de la parte superior del cuerpo, además, demuestra mejora en la aptitud cardiorrespiratoria y flexibilidad. **Metodología:** El enfoque de desarrollo fue de tipo cuantitativo en donde se realizó una revisión sistemática como metodología de búsqueda de información, relacionada al yoga como una terapia complementaria y los beneficios que éste aportaba al bienestar de las personas mayores. **Resultados:** En cada uno de los ensayos controlados aleatorizados que fueron recabados para fines de esta revisión sistemática. Se destaca la importancia y los beneficios del yoga en la movilidad, fuerza, flexibilidad y espiritualidad de los usuarios que practican esta terapia. **Discusión:** Los artículos analizados pertenecen a ensayos clínicos o estudios aleatorizados, los cuales permitieron responder de manera efectiva a nuestra pregunta de investigación, la cual consiste en reconocer si el yoga es efectivo para disminuir el riesgo de dependencia funcional y eliminar hábitos que no son saludables para las personas mayores, además de mejorar la calidad de vida actual. Gracias a ello se pudo evidenciar que esta terapia en adultos mayores genera cambios positivos respecto a estado y condición física, la ejecución de esta práctica mejora la calidad de vida en un 80% **Conclusión:** La yoga como terapia complementaria si entrega beneficios en la calidad de vida de la población adulta mayor, dado que, que hubo una mejora tanto en la movilidad, calidad de vida y autovalencia de los adultos mayores.



DOI:

10.59843/2618-3692.v25.n43.45455

Palabras clave: Yoga - Adulto mayor - Terapia complementaria - Salud física - Salud mental - Actividades recreativas

ABSTRACT

Introduction: Yoga is an activity that deals with a low to moderate intensity exercise, which is not exclusively focused on physical training, but also on the development of the mind and spirit itself. Yoga may have a greater impact on balance and upper body strength gains, and have shown improvements in cardiorespiratory fitness and flexibility. **Methodology:** the development approach was of a quantitative type where a systematic review was carried out as a methodology for searching for information related to yoga as a complementary therapy and the benefits that it brought to the well-being of the elderly. **Results:** The importance and benefits of yoga on the mobility, strength, flexibility and spirituality of users who practice this therapy are highlighted in each of the randomized controlled trials that were collected for the purposes of this systematic review. **Discussion:** The articles analyzed belong to clinical trials or randomized studies, which allowed us to effectively answer our research question. The activity of yoga in older adults generates positive changes regarding state and physical condition, the execution of this practice improves the quality of life by 80%

⁽¹⁾ Estudiantes de 5to año de enfermería de la universidad de O'higgins CHILE.
Correo: javiera.morales@pregrado.uoh.cl
Universidad O'Higgins
ORCID: 0009_0005_6336_3671

Conclusion: Yoga as a complementary therapy delivers benefits in the quality of life of the adult population elderly, it can be said that there was an improvement in mobility, quality of life and self-valence of the elderly.

Palabras claves: Yoga - Older adult - Complementary therapy - Physical health - Mental health - Recreational activities.

RESUMO

Introdução: O Yoga é uma atividade que trata de um exercício de intensidade baixa a moderada, que não se foca exclusivamente no treino físico, mas também no desenvolvimento da mente e do espírito. A ioga pode ter um impacto maior no equilíbrio e nos ganhos de força da parte superior do corpo e mostrou melhorias na aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. **Metodologia:** a abordagem de desenvolvimento foi do tipo quantitativo onde foi realizada uma revisão sistemática como metodologia de busca de informações relacionadas ao yoga como terapia complementar e os benefícios que trouxe para o bem-estar dos idosos. **Resultados:** A importância e os benefícios do yoga na mobilidade, força, flexibilidade e espiritualidade dos usuários que praticam esta terapia são destacados em cada um dos ensaios clínicos randomizados que foram coletados para fins desta revisão sistemática. **Discussão:** Os artigos analisados pertencem a ensaios clínicos ou estudos randomizados, o que nos permitiu responder de forma eficaz à nossa questão de investigação. A atividade de yoga em idosos gera mudanças positivas quanto ao estado e condição física, a execução desta prática melhora a qualidade de vida em 80% **Conclusão:** o yoga como terapia complementar traz benefícios na qualidade de vida da população adulta idosa, pode-se dizer que houve melhora na mobilidade, qualidade de vida e autovalência dos idosos.

Palavras-chave: Yoga - Idoso - Terapia complementar - Saúde física - Saúde mental - Atividades recreativas.

INTRODUCCIÓN

La funcionalidad es fundamental dentro de la evaluación geriátrica, pues permite definir el nivel de dependencia y plantear los objetivos de tratamiento y rehabilitación, así como instruir medidas de prevención para evitar mayor deterioro¹. Actualmente en Chile, nos encontramos en un proceso de envejecimiento que va constantemente en aumento, por lo cual se espera que un gran número de personas de esta edad tenga algún grado de dependencia funcional². Es por esta razón que, el Instituto Nacional de Estadística destaca lo siguiente; “El porcentaje de personas de 60 años y más que vive en Chile, respecto a la población total, ha ido aumentando progresivamente en las últimas décadas, y si bien en 1992 este grupo etario equivalía al 9,5% del total de habitante del país, en 2022 aumentó al 18,1% y se espera que en 2050 las personas mayores equivalgan al 32,1% de la población.”³. Es por esta razón sumado a lo que provocó la pandemia en la funcionalidad de los adultos mayores que, se llevará a cabo una revisión sistemática de estudios con Evidencia Científica (E.B) y Enfermería Basada en Evidencia (EBE) para encontrar una actividad que pueda llevarse a cabo en la comunidad de adultos mayores y así lograr reducir la cantidad de personas que lleguen a una dependencia funcional en su vejez. Para la realización de este artículo, se tomó como referencia a una persona mayor, el cual previo al estudio dió su consentimiento para poder participar y llevar a cabo esta investigación. Dicha persona, corresponde a un paciente de 71 años de edad, de sexo masculino,

con multimorbididades diagnosticadas hace 10 años, a pesar de que tiene 4 hijos, la comunicación con ellos es nula y su red de apoyo es escasa. Actualmente, es pensionado y vive solo en un centro de vivienda tutelada.

Dentro de la entrevista y el examen físico realizada al usuario, se logró identificar que el índice de masa corporal (con resultado de 30,06) da cuenta de la obesidad que posee el paciente, asimismo se pudo pesquisar que posee una alimentación desbalanceada y que no realiza actividad física alguna, siendo su estilo de vida sedentario. Por otro lado, cabe destacar que es fumador activo (refiere fumar una cajetilla diaria) pero manifiesta deseos de eliminar este hábito. Se debe mencionar que la malnutrición y la obesidad en los adultos mayores ha aumentado, esto según el informe nutricional del Minsal del 2017, la cantidad de adultos mayores con sobrepeso es de un 29,49% mientras que la obesidad en los adultos mayores aumentó a un 24,44% siendo una tasa más alta que los años anteriores⁴, considerando ambas cifras se puede decir que más de la mitad de la población de los adultos mayores poseen malnutrición por exceso, siendo nuestro caso índice partícipe de estas cifras.

Es por ello que, al realizar una evaluación sobre el caso, y pensando en toda la población que pudiese encontrarse en esta misma situación, como equipo se tomó la decisión de evaluar si el Yoga es efectivo para disminuir el riesgo de dependencia funcional y eliminar hábitos que no son saludables para las personas mayores, además de mejorar la calidad de vida actual.

Dado a esos antecedentes, se eligió el yoga el cual es una actividad que trata de un ejercicio de baja a moderada intensidad, la cual no se centra exclusivamente en el entrenamiento físico, sino que también en el desarrollo de la mente y el espíritu de uno mismo⁵. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años, hoy su uso se basa en mejorar el estado físico, la postura y la flexibilidad según el estilo de yoga que se utilice⁶.

Existen algunos estilos de yoga enfocados en la necesidad de cada individuo, entre ellas podemos encontrar el yoga caliente, utilizado para estimular músculos, como también estirar ligamentos y tendones, además de purificar el cuerpo a través del sudor. El Viniyoga, cuya finalidad es coordinar la respiración y la postura. Finalmente, el Iyengar, cuyo objetivo es mantener posturas por largos períodos de tiempo y así obtener la alineación precisa del cuerpo⁶.

Es por este motivo que se realizó una revisión de diversos estudios de páginas confiables y realizadas por profesionales de salud, en donde se ha logrado evidenciar la gran ventaja de realizar estas actividades y aplicarlas a la población mayor.

No obstante, cabe destacar que el yoga en el adulto mayor se utilizará como complemento a las intervenciones que se plantean en el plan de cuidado, donde puedan conectar el cuerpo, la respiración y la mente, lo que generará efectos positivos en la salud física y mental del paciente. Cabe destacar, que esta es una práctica segura, sin embargo, para que se mantenga de esta forma, es importante contar con un buen instructor y no ir demasiado rápido, así se logrará evitar lesiones que puedan dañar el estado físico de la persona considerando las capacidades individuales y la intensidad en que esta actividad se practique⁷.

Por lo descrito anteriormente, se puede concluir que esta actividad es de fácil aplicación, dado que, se consigue realizar en la comodidad del hogar, además, no se requieren de muchos materiales y toda persona, sin importar su edad, puede realizar dicho ejercicio.

Es por esto, que el objetivo de esta investigación es analizar la efectividad del yoga en adultos mayores como terapia

complementaria para mejorar el bienestar del paciente de la tercera edad con estilo de vida sedentario.

METODOLOGÍA

En este artículo, el enfoque de desarrollo fue de tipo cuantitativo en donde se realizó una revisión sistemática como metodología de búsqueda de información relacionada al yoga como una terapia complementaria y los beneficios que éste aportaba al bienestar de las personas mayores.

Para ello se definieron un total de 6 palabras claves, las cuales se mencionaron en un inicio de este artículo con el fin de filtrar información que se centrará en nuestra búsqueda. Esta misma se realizó en diversas páginas de fuentes validadas utilizando como operador booleano “AND”, puesto que fueron contemplados y priorizados aquellos artículos que integraban información relacionada con el yoga y los adultos mayores.

Por otro lado, como criterio de inclusión fueron aceptados aquellos documentos con un máximo de 10 años de su publicación y aquellos cuyo tipo de análisis fuera una revisión sistemática y estudios controlados aleatorizados; además de aquellos documentos que se encuentren en los idiomas de español e inglés. No obstante, fueron excluidos artículos que contemplaban sus resultados y comparaciones en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

De esta búsqueda se pudo encontrar 2.730 artículos en las páginas de PubMed (2.730) y Scielo (2) de los cuales fueron excluidos 2.435 por tipo de estudio, 3 por idioma, 202 por edad de los usuarios y 2 por tema de publicación (Los 2 artículos encontrados en la página de Scielo).

Desde un nuevo análisis de los 90 documentos recolectados fueron excluidos 85 artículos por tema de publicación pues no daban referencia de nuestro objetivo de búsqueda principal.

Debido a esto, se contemplaron inicialmente 5 escritos que cumplían con los requisitos de búsquedas, sin embargo al realizar el análisis respectivos a los documentos se identificó que uno de estos no respondía a la pregunta planteada por los investigadores por lo cual debió ser apartado de la lista de recolección.

RESULTADOS

En cada uno de los ensayos controlados aleatorizados que fueron recabados para fines de esta revisión sistemática y después del análisis crítico de la evidencia del uso de yoga como terapia complementaria, se destaca la importancia y los beneficios de esta actividad en la movilidad, fuerza, flexibilidad y espiritualidad de los usuarios que practican esta terapia.

En el artículo seleccionado número 1 denominado: “Yoga para prevenir las limitaciones de movilidad en adultos mayores: viabilidad de un ensayo controlado aleatorizado” se obtuvo como resultado que: El reclutamiento duró 6 meses. La retención de los participantes en el seguimiento de 10 semanas fue alta (89% - medidas de desempeño; 98% - cuestionarios de autoinforme). La asistencia fue buena con el 82% de los participantes de yoga y el 74% de educación para la salud asistiendo al menos al 50% de las sesiones. No hubo eventos graves reportados. La satisfacción de los pacientes con las intervenciones fue alta. El tamaño medio del efecto para las medidas de rendimiento físico fue de 0,35 con algunas por encima de 0,50. El tamaño medio del efecto para las medidas de resultado de autoinforme fue de 0,36. Por ende el grupo de yoga mostró más mejoras o un mejor mantenimiento de la función en la mayoría de los indicadores de movilidad, incluido el tiempo para levantarse de una silla, la fuerza de agarre y la mayoría de las

medidas de rendimiento relacionadas con la marcha y el equilibrio. Los intervalos de confianza fueron de un 95%⁸.

- **Nivel de evidencia:** A / 1b.
- **Grado de recomendación:** Moderada (++++)
- **Ptje Caspe:** 14/18 puntos
- **Sesgo:** Bajo riesgo de sesgo.

En el artículo seleccionado número 2 denominado: “*Yoga adaptado para mejorar la función física y la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores físicamente inactivos: un ensayo piloto controlado aleatorio*” se obtuvo que: Cuarenta y siete participantes completaron las evaluaciones de seguimiento. La mediana de asistencia a clase fue de 8 (rango de 3 a 10). A los 3 meses de seguimiento, el grupo de yoga tuvo una puntuación total SPPB más alta en comparación con el grupo de control (diferencia de medias 0,9, intervalo de confianza [IC] del 95 %: -0,3 a 2,0), un tiempo más rápido para levantarse de una silla cinco veces (diferencia de medias - 1,73 s, IC del 95 % -4,08 a 0,62), y un mejor rendimiento en la prueba de flexibilidad de las extremidades inferiores de sentarse y estirarse en una silla (diferencia de medias 5 cm, IC del 95 %: 0 a 10). El grupo de yoga también tuvo un estado de salud y bienestar mental superiores (vs. control) a los 3 meses, con diferencias medias en las puntuaciones de EQ-5D y WEMWBS de 0,12 (IC del 95 %, 0,03 a 0,21) y 6 (IC del 95 %, 1 a 11), respectivamente. Las entrevistas indicaron que los participantes valoraron asistir al programa de yoga y que experimentaron una variedad de beneficios⁹.

- **Nivel de evidencia:** A / Ic
- **Grado de recomendación:** Moderada (++++)
- **Ptje CASPE:** 14/18 puntos
- **Sesgo:** Bajo riesgo de sesgo

En el artículo seleccionado número 3 denominado: “*El yoga es tan bueno como los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para mejorar los resultados del estado físico funcional: resultados de un ensayo controlado aleatorio*”, un análisis de varianza multivariante de medidas repetidas mostró un efecto temporal significativo para las medidas de equilibrio $p < .01$, fuerza $p < .001$, flexibilidad $p < .001$ y movilidad $p < .002$, parcial $\eta(2) = .47$]. Ambos grupos mostraron mejoras significativas en las medidas de equilibrio (pierna izquierda-derecha y paso de cuatro cuadrados); fuerza (pararse de sillas y flexiones de brazos); flexibilidad (rascarse la espalda y sentarse y estirarse); y movilidad (velocidad de la marcha y 8 pies arriba y adelante), con un valor p de 0,05 y 0,47¹⁰.

- **Nivel de evidencia:** A/I c
- **Grado de recomendación:** Alta (++++)
- **Puntaje CASPE:** 16/18 puntos
- **Sesgo:** Bajo riesgo de sesgo.

En el artículo seleccionado número 4 denominado: “*Efectos del yoga y el ejercicio aeróbico sobre el bienestar de adultos mayores físicamente inactivos: Ensayo controlado aleatorio (Fitforage)*”, en total, se reclutaron 82 adultos (edad media 72,5 años, rango 65-85, 77% mujeres). De estos, 27 fueron aleatorizados a yoga, 29 a ejercicio aeróbico y 26 a control en lista de espera. Se observaron efectos de tratamiento de magnitud media (g de Hedges) para yoga versus WLC y AE versus WLC (SWLS, $g = 0,65$ y $0,56$; LSI, $g = 0,54$ y $0,54$, respectivamente). En los análisis por protocolo, se

encontraron tamaños de efecto más grandes (SWLS, $g = 0,72$ y $0,66$; LSI, $g = 0,76$ y $0,76$, respectivamente). Los eventos adversos fueron menos frecuentes en el grupo de yoga (6/27; 22 %) en comparación con los EA (10/27; 37 %). Los resultados indican un efecto medio y estadísticamente significativo comparación con los participantes de control 95 %: , $P < 0,001$ ¹¹.

- **Nivel de evidencia:** A/ I b
- **Grado de recomendación:** Alta (++++)
- **Puntaje CASPE:** 16/18 puntos
- **Sesgo:** Bajo riesgo de sesgo.

En cuanto al quinto estudio seleccionado denominado “**Ensayo piloto controlado aleatorizado de la intervención Yoga para el corazón en adultos mayores que viven en la comunidad**”, este finalmente se eliminó debido a que según la aplicación de la metodología CASPE no respondía a nuestra principal pregunta de investigación¹².

DISCUSIÓN

Los artículos analizados en esta investigación pertenecen a ensayos clínicos o estudios aleatorizados, los cuales permitieron responder de manera efectiva a nuestra pregunta de investigación, la cual consiste en reconocer si el yoga es efectivo para disminuir el riesgo de dependencia funcional y eliminar hábitos que no son saludables para las personas mayores, además de mejorar la calidad de vida actual. A través de la lectura de estos artículos y el análisis de sus resultados, se destaca la importancia como los beneficios de la utilización del yoga en la movilidad, fuerza, flexibilidad, equilibrio y espiritualidad de los usuarios que practican esta terapia, además se logró determinar que la categoría que se vio más beneficiada en los adultos mayores fue en la del equilibrio.

Cabe mencionar que el artículo que nos evidenció resultados más beneficiosos fue el número 1, en el cual, se demostró un gran rendimiento en lo que respecta la función de los indicadores de movilidad tales como fuerza de agarre y rendimiento en marcha y equilibrio, con un intervalo de confianza del 95%, resultados que también justifican los otros 2 artículos investigados, destacando que el yoga produce una mejoría en fuerza de agarre, equilibrio, flexibilidad, y movilidad.

En todos los artículos investigados coinciden que la actividad de yoga en adultos mayores genera cambios positivos respecto a estado y condición física, por lo que recomendar la ejecución de esta práctica mejora la calidad de vida de los adultos mayores en un 80%. Sin embargo, el artículo número 2, asocia lo que es la salud mental y su mejora significativa en un grupo de adultos mayores con actividades inactivas el cual fue evaluado en un periodo de 3 meses, obteniendo resultados de alta recomendación.

También, en una comparativa del artículo 1 y 2 de nuestra investigación, tenemos que ambos se complementan y definen que el yoga mejora la calidad de vida de las personas en cuanto a estado físico y mental, sostenido por un nivel de evidencia A/ Ic.

Dado los resultados obtenidos y el análisis ejecutado se recomienda la ejecución de yoga como terapia complementaria para adultos mayores con estilo de vida sedentario, para favorecer el bienestar, y promover diferentes beneficios tales como: Aumento de la flexibilidad dado que las personas mayores con el paso de la edad suelen ir perdiendo movilidad y flexibilidad, con esta práctica mejoran el equilibrio, evitando caerse y sufrir lesiones óseas o

en peores casos fracturas, también ayuda a mantener la masa muscular pues, las personas que dejan de hacer actividad física van perdiendo fuerza. Otro beneficio se asocia en mejorar la memoria, un estudio de la Universidad de Illinois descubrió que solo dos meses de yoga constante pueden mejorar la capacidad de razonar y la función de la memoria, un síntoma que muchos creían que era una parte inevitable del proceso de envejecimiento¹³.

Basados en los estudios es importante mencionar que “con la práctica regular del yoga pueden corregirse muchos de los problemas asociados con la edad como son el insomnio, la falta de iniciativa, circulación insuficiente, problemas digestivos, estimular la flexibilidad muscular y corregir la postura ayudando a mejorar el estado físico”¹⁴. Con todo esto vimos evidenciadas mejoras físicas, psicológicas y sociales, en cada estudio analizado.

Es importante mencionar que “se deben ejecutar siempre los ejercicios bajo la supervisión de un profesional cualificado. En el caso de las personas mayores, hay que prestar especial atención si existen dolencias óseas o musculares”¹⁵. Esto es algo que en todos los estudios analizados han destacado de forma relevante, a causa de que un adulto mayor necesita la supervisión necesaria adecuada de un guía, o profesor para la ejecución de ejercicios y actividades asociadas al yoga, debido a que esta trae consigo riesgos tales como caída, o lesiones.

CONCLUSIÓN

En conclusión, se ha de destacar que la pirámide de población en Chile se encuentra cursando por un proceso de envejecimiento activo, eso quiere decir que el número de personas adultas mayores aumenta cada año, añadiendo a que se evidencia un estilo de vida sedentaria adoptada en dicha población, siendo perjudicial para su salud y calidad de vida. Por este motivo, dentro de las estrategias para evitar el sedentarismo y el aumento de enfermedades que conllevan este estilo de vida, se llevó al consenso de la ejecución de la Yoga como terapia complementaria para mejorar la salud, dado que esta entrega beneficios positivos en la calidad de vida de la población adulta mayor, tanto como física, espiritual y psicológicamente. Por lo tanto, la implementación de esta en combinación a hábitos saludables, mantener controles al día y una buena adherencia al tratamiento tendrá como resultado una mejor calidad de vida, un mayor grado de funcionalidad y autovalencia del adulto mayor.

En consiguiente, es importante destacar que en cuanto a las limitaciones encontradas en los estudios realizados se destaca que las muestras no pudieron completarse, debido a que algunos de los participantes tuvieron que abandonar el estudio por problemas de salud, dejando un menor número de participantes en la muestra, por lo tanto, podría ser indicador de desconfianza para los lectores. Pese a esto, las fortalezas de estos estudios es que los resultados fueron significativos evidenciando una mejora en la movilidad, calidad de vida y autovalencia de los adultos mayores que lograron concluir las actividades en el tiempo establecido para la investigación.

Finalmente, con el fin de seguir fortaleciendo estas investigaciones es recomendable seguir realizando estudios hacia población adulta mayor los cuales podrían basarse en los estudios previos que se analizaron en este informe.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Segovia Díaz de León Martha Graciela, Torres Hernández Erika Adriana. Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero. Gerokomos [Internet]. 2011 Dic [citado 2023 Jul 13]; 22(4): 162-166. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2011000400003>.
2. Ministerio de Salud (MINSAL). Protección de la salud. Salud del Adulto Mayor [Internet]. s.f [citado el 11 de julio de 2023];17(1):131. Disponible en: <https://www.minsal.cl/salud-del-adulto-mayor/>
3. Instituto Nacional de Estadística (INE). Cerca de un tercio de la población de Chile en 2050 estaría compuesta por personas mayores [Internet]. 2022. [citado el 11 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales/demografia-y-migracion/2022/09/27/cerca-de-un-tercio-de-la-poblaci%C3%B3n-de-chile-en-2050-estar%C3%ADa-compuesta-por-personas-mayores>
4. MINSAL. biblioteca minsal [Internet]. Vigilancia del estado nutricional de la población bajo control y de la lactancia materna en el sistema público de salud de Chile. diciembre 2017; junio de 2018 [consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2019/11/Informe-Vigilancia-Nutricional-2017.pdf>
5. Rodríguez J.H, Emiliano M, Puig L. El yoga, una opción para el tratamiento de las personas con diabetes mellitus Yoga as an alternative for the treatment of persons with diabetes mellitus [Internet]. 2016 [citado el 11 de julio de 2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ene/v27n3/ene09316.pdf>
6. Morales Berdon A. Yoga para la salud: Cuerpo físico: Espalda.; Biblioteca Nacional de Medicina 2022. [citado el 11 de julio de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>
7. Martí R. Lesiones más frecuentes si practicas yoga y cómo evitarlas. [Internet]. 2022. [citado el 11 de julio de 2023]; Disponible en: <https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a38990195/lesiones-frecuentes-yoga-como-evitarlas/>
8. Groessl E.J, Maiya M, Schmalzl L, Wing D, Jeste DV. Yoga to prevent mobility limitations in older adults: feasibility of a randomized controlled trial. BMC Geriatr [Internet]. 2018 [citado el 11 de julio de 2023];18(1):306. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30541474/>
9. Tew G.A, Howsam J, Hardy M, Bissell L. Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial. BMC Geriatr [Internet]. 2017 [citado el 11 de julio de 2023];17(1):131. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28645259/>
10. Gothe N. P, McAuley E. Yoga is as good as stretching-strengthening exercises in improving functional fitness outcomes: Results from a randomized controlled trial. J Gerontol A Biol Sci Med Sci [Internet]. 2016 [citado el 11 de julio de 2023];71(3):406-11. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26297940/>
11. Welford P, Östh J, Hoy S, Diwan V, Hallgren M. Effects of yoga and aerobic exercise on wellbeing in physically inactive older adults: Randomized controlled trial (FitForAge). Complement Ther Med [Internet]. 2022;66(102815):102815. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102815>
12. Barrows J, Fleury J. Pilot randomized controlled trial of the Yoga for HEART intervention in community-dwelling older adults. Geriatr Nurs [Internet]. 2022 [citado el 11 de julio de 2023];44:184-91. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35217325>
13. Neha P. Gothe and others, The Effects of an 8-Week Hatha Yoga Intervention on Executive Function in Older Adults, The Journals of Gerontology: Series A, Volume 69, Issue 9, September 2014, Pages 1109-1116, <https://doi.org/10.1093/gerona/glu095>
14. Fisioterapeutas de la Residencia Nazaret F. Beneficios del yoga para personas mayores [Internet]. Instituto de religiosas de SAN JOSÉ DE GERONA; 2017 [citado el 11 de julio de 2023]. Disponible en: <https://atencion-mayores.org/beneficios-del-yoga-para-personas-mayores/>
15. ORPEA. Beneficios del yoga en las personas mayores [Internet]. Residencias para mayores Orpea. Orpea; 2019 [citado el 11 de julio de 2023]. Disponible en: <https://orpea.es/beneficios-del-yoga-en-las-personas-mayores/>