

# Percepción del Impacto sobre la Salud y Bienestar Cognitivo y Físico de un Programa de Intervenciones en Personas Mayores en la Ciudad de Panamá

**Martínez Campos, María Fernanda**

Facultad de Psicología, Universidad de Panamá  
Centro de Neurociencias y Unidad de Investigación Clínica, INDICASAT-AIP  
Ciudad de Panamá, Panamá  
ORCID: 0009-0009-6030-7569

**Pauli-Quiros, Elianne**

Centro de Neurociencias y Unidad de Investigación Clínica, INDICASAT-AIP  
Escuela de Psicología, Universidad Santa María La Antigua  
Ciudad de Panamá, Panamá  
ORCID: 0000-0002-3285-7805

**Lammie, Stephanie**

Centro de Neurociencias y Unidad de Investigación Clínica, INDICASAT-AIP  
Facultad de Psicología, Universidad Latina de Panamá  
Centro de Vacunación e Investigación, CEVAXIN Panamá  
Ciudad de Panamá, Panamá  
Stephielq@outlook.com

**Britton, Gabrielle B.**

Centro de Neurociencias y Unidad de Investigación Clínica, INDICASAT-AIP  
Sistema Nacional de Investigación, SENACYT  
Centro de Vacunación e Investigación, CEVAXIN Panamá  
Ciudad de Panamá, Panamá  
ORCID: 0000-0002-1758-2495

**Fajardo, Elsa**

Facultad de Psicología, Universidad de Panamá  
Ciudad de Panamá, Panamá  
elsa.fajardo@up.ac.pa

**Oviedo, Diana C.**

Centro de Neurociencias y Unidad de Investigación Clínica INDICASAT-AIP  
Escuela de Psicología, Universidad Santa María La Antigua  
Sistema Nacional de Investigación, SENACYT  
Ciudad de Panamá, Panamá  
ORCID: 0000-0003-1987-5205

## Abstract

Intervention programs that promote the participation of older adults in both physical and cognitive exercises have shown potential for preventing modifiable risk factors for dementia. Assessing participant satisfaction with these interventions provides valuable insight into their experiences and willingness to adopt healthy habits. This study aimed to evaluate older adults' perceptions of the impact of an intervention program in Panama City on their cognitive and physical health, overall well-being, and satisfaction. The sample consisted of 43 older adults aged 60 to 80 years, who completed satisfaction surveys and participated in focus groups upon completing the intervention. Understanding their perceptions of components such as the use of the Cognifit platform, smartwatch assisted walks, in-person workshops, and perceived benefits not only improves the quality of the intervention but also strengthens their commitment and encourages continued participation in the program. In conclusion, these interventions promoted spaces that facilitated social connection and emotional support among peers, factors that significantly contributed to the participants' biopsychosocial well-being.

**Keywords:** intervention, satisfaction, perception, cognitive decline, wellbeing.

## Resumen

Los programas de intervención que promueven la participación de personas mayores en actividades tanto físicas como cognitivas han mostrado potencial para la prevención de factores de riesgo modificables de la demencia. Evaluar la satisfacción de los participantes en estas intervenciones aporta información valiosa sobre su experiencia y disposición para adoptar hábitos saludables. El objetivo de este estudio fue evaluar la percepción de las personas mayores sobre el impacto de un programa de intervención en la Ciudad de Panamá en su salud cognitiva y física, su bienestar general y su nivel de satisfacción. La muestra estuvo compuesta por 43 adultos mayores entre 60 y 80 años, quienes completaron encuestas de satisfacción y participaron de grupos focales al completar la intervención. Comprender su percepción respecto a aspectos como el uso de la plataforma Cognifit, la utilización de un reloj inteligente durante las caminatas, talleres presenciales y beneficios percibidos, no solo mejora la calidad de la intervención, sino que también fortalece su compromiso y favorece la continuidad en el programa. En conclusión, estas intervenciones promovieron espacios de encuentro que facilitaron la conexión social y el apoyo emocional entre pares, factores que contribuyeron significativamente al bienestar biopsicosocial de los participantes.

**Palabras claves:** intervenciones, satisfacción, percepción, deterioro cognitivo, bienestar.

## 1. INTRODUCCIÓN

Las intervenciones no farmacológicas, destinadas a la promoción del envejecimiento saludable y activo, tienen amplios beneficios para la salud física, funcionamiento cognitivo y bienestar emocional [1]. Las investigaciones actuales señalan que las intervenciones multidimensionales, que combinan actividades cognitivas, de ejercicio físico y control cardiovascular son más efectivas [2]. Tienen como objetivo mantener la autonomía funcional y mejorar la calidad de vida, ayudando a prevenir la soledad, la depresión y el deterioro cognitivo en personas mayores [3]. Aunque en América Latina la evidencia es escasa, los estudios sobre el impacto en la cognición de este tipo de intervenciones son cada vez más comunes. Sin embargo, además de evaluar su efecto en las funciones cognitivas, es fundamental estudiar la satisfacción y percepción de las personas mayores que participan en ellos. La percepción de los participantes es una valiosa retroalimentación para mejorar continuamente los programas de intervención multidominio ya que permite optimizar la calidad de las intervenciones, fortalecer el sentido de compromiso y favorecer la adherencia a las actividades [4].

Medir la satisfacción de los participantes aporta información concreta sobre su experiencia y disposición al cambio de hábitos. Existen distintos factores que influyen directamente en el nivel de satisfacción reportado. Uno de los aspectos que más resaltan los participantes es la oportunidad de establecer y fortalecer lazos sociales a través de actividades atractivas y entretenidas [5]. Los participantes también han resaltado que participar en programas de intervención fomenta el mantenimiento de la calidad de vida, satisface necesidades afectivas y disminuye factores de riesgo relacionados con las demencias [6]. El formato grupal suele ser mejor valorado que el individual por el valor del componente social. Asimismo, una mayor diversidad de actividades, como la combinación de ejercicio físico con estimulación cognitiva, arte o juegos, tiende a generar mayor disfrute y compromiso [7].

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la percepción del impacto de un programa de intervención en la salud y el bienestar cognitivo y físico, así como el nivel de satisfacción de las personas mayores participantes en la Ciudad de Panamá.

## 2. MÉTODO

### A. Población y Muestra

La población de estudio estuvo conformada por personas mayores de entre 60 y 80 años, residentes en la Ciudad de Panamá, que tuvieran un estilo de vida sedentario al inicio del estudio, sin discapacidades físicas y cognitivas y que tuvieran la disposición de participar las actividades del estudio. La selección de los participantes se realizó mediante la técnica de

muestreo en cadena o “bola de nieve”. La muestra final estuvo compuesta por 43 personas mayores, quienes fueron asignados aleatoriamente a tres grupos, divididos de la siguiente manera:

1. Grupo de Intervención Combinada: Este grupo recibió una combinación de intervenciones físicas y cognitivas. Las intervenciones cognitivas individuales se llevaron a cabo utilizando un programa de entrenamiento cognitivo computarizado en la plataforma CogniFit. Además, participaron en intervenciones cognitivas grupales presenciales, talleres de estimulación y entrenamiento grupal, realizados una vez por semana durante 4 meses.
2. Grupo de Intervención Física: Realizó actividad física de tipo cardiovascular moderada (caminatas) individual 3 a 5 veces por semana durante 30min y caminatas grupales una vez al mes. Las caminatas se registraron en un reloj inteligente vinculado su dispositivo tecnológico.
3. Grupo Control Activo: Recibió charlas informativas sobre salud una vez al mes presentados por expertos en diferentes temas de salud (cuidado nutricional, calidad del sueño, factores de riesgo cardiovascular y determinantes sociales de la salud).

## B. Instrumentos

Al completar la intervención, los participantes del estudio completaron encuestas de satisfacción y participaron de grupos focales orientados a obtener retroalimentación general sobre el programa. Para las encuestas de satisfacción, se utilizó una escala de tipo Likert, la cual permite medir el grado de acuerdo o desacuerdo de los participantes frente a una serie de afirmaciones, generalmente en una escala de 5 puntos que va desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo” [5]. Se abordaron temas relacionados con la satisfacción general considerando aspectos como la duración del programa, la calidad del contenido y las expectativas.

La discusión en los grupos focales se organizó entorno a sus expectativas y satisfacción con el uso de la plataforma Cognifit y el reloj inteligente, talleres presenciales y beneficios percibidos. Para iniciar, se les preguntó qué los motivó a participar en el estudio y qué cambios habían percibido en su bienestar desde el inicio de las intervenciones físicas y cognitivas. También se consideraron preguntas relacionadas a la incorporación de caminatas moderadas en su rutina diaria y el uso de relojes inteligentes. En cuanto al uso de la Plataforma Cognifit, se indagó sobre los beneficios cognitivos percibidos y su disposición a recomendarla. Se exploró adicionalmente la satisfacción respecto al contenido del programa y el apoyo recibido por parte del personal. Finalmente, se discutió el impacto social del programa y la percepción de este espacio de interacción social, así como las formas en que los participantes planean aplicar los aprendizajes adquiridos durante su participación en el programa de intervención.

### 3. RESULTADOS

En la Tabla 1 se presenta el grado de satisfacción de los distintos grupos de intervención, evidenciando un alto nivel de satisfacción hacia el programa de intervenciones físicas y cognitivas, su duración, la utilidad y relevancia de la información brindada en las capacitaciones, el cumplimiento de las expectativas iniciales y la probabilidad de recomendarlo a otras personas.

**Tabla 1. Grado de satisfacción con el programa de intervención**

	<b>Combinada n (%)</b>	<b>Física n (%)</b>	<b>Control n (%)</b>
<b>¿En general qué tan satisfechos se encuentran con el programa de intervenciones cognitivas y físicas?</b>			
<b>Satisfecha (o)</b>	1 (7,7%)		2 (16,7%)
<b>Muy Satisfecha (o)</b>	12 (92,3%)	13 (100%)	10 (83,3%)
<b>¿La duración del programa de intervención (4 meses) fue adecuada?</b>			
<b>Neutro</b>	1 (7,7%)	1 (7,7%)	
<b>Adecuada</b>	4 (30,8%)	6 (46,2%)	5 (41,7%)
<b>Muy Adecuada</b>	8 (61,5%)	6 (46,2%)	7 (58,3%)
<b>¿Siente que la información brindada en la capacitación fue útil y relevante para usted?</b>			
<b>Sí</b>	13 (100%)	13 (100%)	12 (100%)
<b>¿El programa cumplió con sus expectativas del inicio?</b>			
<b>No</b>			1 (8,3%)
<b>Sí</b>	13 (100%)	13 (100%)	11 (91,6%)
<b>¿Recomendaría este programa a otras personas?</b>			
<b>Sí</b>	13 (100%)	13 (100%)	12 (100%)

Las caminatas grupales entre los grupos de intervención combinada y física promovieron espacios de encuentro que facilitaron la conexión social y el apoyo emocional entre pares, factores que contribuyeron significativamente al bienestar biopsicosocial de los participantes.

Beneficios Percibidos	Desafíos Específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de energía y vitalidad</li> <li>• Mejora del sueño</li> <li>• Bienestar emocional y mental</li> <li>• Mejor condición física</li> <li>• Motivación y disciplina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores y lesiones físicas</li> <li>• Cansancio y fatiga</li> <li>• Resistencia y apatía</li> <li>• Falta de tiempo y compromiso</li> <li>• Problema con el uso de los relojes</li> </ul>

**Figura 1. Beneficios de las Caminatas del Grupo de Intervención Combinada y Física**

Se analizaron los comentarios de los grupos focales respecto a los beneficios percibidos y desafíos experimentados durante las caminatas realizadas por los grupos de intervención combinada y física. Tal como se esquematiza en la Figura 1, la mayoría de los participantes manifestó sentimientos de entusiasmo, motivación y una sensación de bienestar físico y emocional después de las caminatas, mencionando beneficios como mejor sueño, más energía y relajación.

Beneficios Percibidos	Desafíos Específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de energía y vitalidad</li> <li>• Mejora del sueño</li> <li>• Bienestar emocional y mental</li> <li>• Mejor condición física</li> <li>• Motivación y disciplina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores y lesiones físicas</li> <li>• Cansancio y fatiga</li> <li>• Resistencia y apatía</li> <li>• Falta de tiempo y compromiso</li> <li>• Problema con el uso de los relojes</li> </ul>

**Figura 2. Desafíos Experimentados en las Caminatas del Grupo de Intervención Combinada y Física**

Por otro lado, la Figura 2 evidencia que, aunque la experiencia fue valorada positivamente, algunos participantes enfrentaron obstáculos que limitaron su participación. Entre los desafíos más frecuentes se mencionaron las dificultades en el uso del reloj inteligente, la falta de motivación inicial o “pereza”, así como limitaciones de salud (dolores articulares, problemas de rodillas o reumatismo) y restricciones de tiempo derivadas de compromisos personales. Estos factores subrayan la necesidad de ajustar las estrategias de acompañamiento y seguimiento

para favorecer la adherencia y la accesibilidad de la intervención.

En cuanto a la plataforma CogniFit, el 100% de los participantes del grupo de intervención combinada expresó que la recomendaría, resaltando aspectos como su novedad, interés y eficiencia. Del total de 12 participantes, el 38.5% evaluó la plataforma en línea como “fácil”, el 30.8% como “muy fácil”, el 15.4% como “neutro” y el 7.7% como “complicado”. Estos resultados sugieren una alta aceptación y percepción positiva de la herramienta digital, lo que respalda su potencial como complemento cognitivo dentro de programas de intervención para personas mayores.

## 4. CONCLUSIONES

Las encuestas de satisfacción y los comentarios de los grupos focales evidencian una percepción positiva en relación con la utilidad, relevancia y efectividad de las intervenciones implementadas. Se resalta la integración social y el apoyo emocional entre pares, como factores que contribuyeron significativamente al bienestar biopsicosocial de los participantes [8].

De cara al futuro, se proyecta la continuidad y ampliación del programa, incorporando un seguimiento semanal del rendimiento de los participantes para fortalecer su adherencia y progresos. Asimismo, se busca consolidar redes de apoyo social mediante caminatas grupales y otras actividades presenciales que favorezcan la participación comunitaria. Finalmente, se promoverá la sostenibilidad del programa a través de alianzas interinstitucionales y comunitarias, con el objetivo de integrar estas intervenciones en las políticas públicas de promoción de la salud dirigidas a personas mayores.

## Referencias

- [4] R. S. Aditya et al., “Unlocking wellness: the comprehensive impact of community-based exercise programs on older adults,” *Retos*, vol. 60, pp. 1365–1371, Oct. 2024, doi: 10.47197/retos.v60.106846.
- [5] K. Müller, M. Schmicker, A. König, and N. Bornhöft, “Attention and memory training in healthy older adults: satisfaction and perceived impact,” *Aging, Neuropsychology, and Cognition. Alzheimer’s Journals*, 2017.
- [6] L. A. Duffner et al., “Facing the next ‘Geriatric Giant’—A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Interventions Tackling Loneliness and Social isolation among Older adults,” *Journal of the American Medical Directors Association*, vol. 25, no. 9, p. 105110, Jun. 2024, doi: 10.1016/j.jamda.2024.105110.
- [7] L. Brooks, B. Whitacre, D. Shideler, and G. Muske, “Small and Home-Based Businesses: Measures of success and the contribution of local development services,” *Clemson OPEN*. <https://open.clemson.edu/joe/vol50/iss2/2/>
- [8] T. D. Van Balkom, O. A. Van Den Heuvel, H. W. Berendse, Y. D. Van Der Werf, and C. Vriend, “The Effects of Cognitive Training on Brain Network Activity and Connectivity in Aging and

Neurodegenerative Diseases: a Systematic Review,” *Neuropsychology Review*, vol. 30, no. 2, pp. 267–286, Jun. 2020, doi: 10.1007/s11065-020-09440-w.

- [9] Z. Zhang, B. Giordani, and W. Chen, “Impact of a Multi-Component Physical Activity Intervention on Psychological Well-Being in Older Adults: a pilot study,” *SAGE Open*, vol. 14, no. 3, Jul. 2024, doi: 10.1177/21582440241266105.
- [10] A. Devereux-Fitzgerald, R. Powell, A. Dewhurst, and D. P. French, “The acceptability of physical activity interventions to older adults: A systematic review and meta-synthesis,” *Social Science & Medicine*, vol. 158, pp. 14–23, Apr. 2016, doi: 10.1016/j.socscimed.2016.04.006.
- [11] E. G. Bengoechea et al., “Psychosocial effects of a behavioural augmentation of existing public physical activity programs for middle-aged and older adults in Ireland,” *PLoS ONE*, vol. 20, no. 3, p. e0318911, Mar. 2025, doi: 10.1371/journal.pone.0318911.

## Autorización y Licencia CC

Los autores autorizan a APANAC XVIII a publicar el artículo en las actas de la conferencia en Acceso Abierto (Open Access) en diversos formatos digitales (PDF, HTML, EPUB) e integrarlos en diversas plataformas online como repositorios y bases de datos bajo la licencia CC:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Ni APANAC XVIII ni los editores son responsables ni del contenido ni de las implicaciones de lo expresado en el artículo.