



Niveles de actividad física en adultos mayores y su relación con la motivación

Physical activity levels in older adults and their relationship with motivation

Níveis de atividade física em idosos e sua relação com a motivação

Aida Piedad Portilla-Bravo ^I

aida.portilla@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-5532-4380>

Juan Carlos Bayas-Machado ^{II}

juan.bayas@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5599-9240>

Correspondencia: aida.portilla@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 15 de agosto de 2024 * **Aceptado:** 19 de septiembre de 2024 * **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Entrenadora de Lucha Olímpica, maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo Mención Gimnasia y Básquet, Docente en la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

La actividad física en adultos mayores es fundamental para mantener una buena salud, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, los niveles de actividad física suelen disminuir con la edad. De esta manera el objetivo del presente estudio se centró en: evidenciar los niveles de actividad física y su relación con la motivación. Metodología: consta de un diseño no experimental de corte transversal, el mismo se realizó con un muestreo no probabilístico por conveniencia, basado en un paradigma positivista con un enfoque cuantitativo. Población: 50 adultos mayores 48 mujeres y 2 varones con edades entre 55 y 71 años del Centro de Rehabilitación de la ciudad de Azogues CRIE. Instrumentos: Para la realización del presente estudio se aplicaron los siguientes instrumentos de evaluación: para Actividad física se aplicó IPAQ versión corta, el cual consta de 7 preguntas, asimismo para medir la motivación hacia la actividad física se utilizó el BREQ-3 (González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010). Resultados: se evidenció una considerable relación entre las dos variables de estudio. Conclusiones: La relación entre los niveles de actividad física y la motivación en adultos mayores es compleja y multifactorial. Para promover la práctica de ejercicio en este grupo de población, es fundamental comprender los factores que influyen en la motivación y diseñar intervenciones personalizadas que aborden tanto las necesidades físicas como psicológicas.

Palabras clave: actividad física; adultos mayores; niveles de AF; calidad de vida.

Abstract

Physical activity in older adults is essential to maintain good health, prevent diseases and improve quality of life. However, physical activity levels usually decrease with age. In this way, the objective of the present study focused on: demonstrating the levels of physical activity and its relationship with motivation. Methodology: it consists of a non-experimental cross-sectional design, which was carried out with non-probabilistic convenience sampling, based on a positivist paradigm with a quantitative approach. Population: 50 older adults, 48 women and 2 men, aged between 55 and 71 years, from the Rehabilitation Center of the city of Azogues CRIE. Instruments: To carry out this study, the following evaluation instruments were applied: for Physical Activity, the short version of the IPAQ was applied, which consists of 7 questions, and the BREQ-3 (González-3) was also used to measure motivation towards physical activity. Cutre, Sicilia, and

Fernández, 2010). Results: a considerable relationship was evident between the two study variables. Conclusions: The relationship between physical activity levels and motivation in older adults is complex and multifactorial. To promote exercise in this population group, it is essential to understand the factors that influence motivation and design personalized interventions that address both physical and psychological needs.

Keywords: physical activity; older adults; AF levels; quality of life.

Resumo

A atividade física em idosos é essencial para manter uma boa saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. No entanto, os níveis de atividade física geralmente diminuem com a idade. Desta forma, o objetivo do presente estudo centrou-se em: demonstrar os níveis de atividade física e sua relação com a motivação. Metodologia: consiste em um desenho transversal não experimental, realizado com amostragem não probabilística por conveniência, baseado em paradigma positivista com abordagem quantitativa. População: 50 idosos, 48 mulheres e 2 homens, com idades compreendidas entre os 55 e os 71 anos, provenientes do Centro de Reabilitação da cidade de Azogues CRIE. Instrumentos: Para a realização deste estudo foram aplicados os seguintes instrumentos de avaliação: para Atividade Física foi aplicada a versão curta do IPAQ, que é composto por 7 questões, e também foi utilizado o BREQ-3 (González-3) para medir a motivação em relação à atividade física. Cutre, Sicilia e Fernández, 2010). Resultados: ficou evidente uma relação considerável entre as duas variáveis do estudo. Conclusões: A relação entre níveis de atividade física e motivação em idosos é complexa e multifatorial. Para promover o exercício neste grupo populacional, é essencial compreender os fatores que influenciam a motivação e conceber intervenções personalizadas que atendam às necessidades físicas e psicológicas.

Palavras-chave: atividade física; idosos; Níveis de AF; qualidade de vida.

Introducción

El presente estudio trata sobre los niveles de actividad física en adultos mayores y su relación con la motivación, tomando en cuenta que, la actividad física es esencial para el bienestar de cualquier persona, los adultos mayores no son una excepción. Según varios estudios, hacer ejercicio regularmente puede mejorar significativamente la salud física y mental, prevenir enfermedades

crónicas y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, la actividad física disminuye con frecuencia a medida que las personas envejecen, por ende, la motivación es un componente crucial que influye en esta tendencia (Hernández-Carrillo et al., 2021).

La promoción de la actividad física en adultos mayores enfrenta una serie de desafíos que dificultan su implementación efectiva. Estos desafíos son multifactoriales y abarcan aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales, se detallan algunos de los principales: limitaciones físicas, poca motivación, baja autoestima, depresión y ansiedad, aislamiento social, entre otros. Por lo tanto, para superar estos desafíos y promover la actividad física en este grupo etario es importante implementar estrategias multidisciplinarias como: programas de ejercicio adaptado, intervenciones grupales, educación, motivación, creación de entornos favorables, colaboración intersectorial. Al abordar estos desafíos de manera integral, se contribuye a ayudar a los adultos mayores a disfrutar de una vida más activa y saludable (Condis-Viltres et al., 2021).

Por lo anterior manifestado, es importante también abordar sobre la motivación intrínseca, es decir, el deseo de realizar una actividad por el placer y la satisfacción que genera, es fundamental para que los adultos mayores se adhieran a un programa de ejercicio de manera sostenida, por lo cual se presentan algunas estrategias a tener en cuenta tales como: lograr que el ejercicio sea divertido y atractivo, ser participes de actividades sociales, metas a corto plazo, metas significativas. Ante lo expuesto el objetivo del presente estudio es analizar los niveles de actividad física y la motivación en personas adultas mayores, mediante la aplicación de ejercicios programados para mejorar la calidad de vida en este grupo etario.

Marco teórico

Actividad física

La investigación realizada por Muñoz Strale et al. (2024) mencionan que, la actividad física (AF) es cualquier movimiento corporal que implica un gasto de energía calórica. El mismo incluye actividades simples a complejas, como caminar, subir escaleras hasta correr o practicar algún deporte, al realizar estas actividades produce quema de calorías, lo que contribuye a mantener un equilibrio energético en el organismo.

De la misma manera, Hinojosa-alcalde et al. (2024) evidencian que, la AF es beneficiosa para fortalecer los músculos, huesos y articulaciones lo que promueve una movilidad ágil y evita

lesiones a futuro. Desde el punto de vista mental la AF libera endorfinas y neurotransmisores, estos factores generan sensaciones de bienestar reduciendo el estrés y la ansiedad en la persona (Barbosa-Granados & Cuéllar, 2018).

Tabla 1.

Niveles de actividad física

CARACTERÍSTICA	
Bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de actividad física casi nula o nula. • Actividades cotidianas cómo: ver televisión, trabajar en su escritorio, lavar los platos, entre otros. • Se atribuye al sedentarismo, obesidad y sobrepeso.
Moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física media con un esfuerzo moderado. • Se considera moderado cuando el individuo práctica al menos 150 minutos a la semana, distribuidos por 30 minutos al día. • Actividades cómo: caminar a paso ligero, andar en bicicleta con ritmo relajado, bailo terapia, entre otros. • Beneficios para la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.
Riguroso	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de actividad física intenso • El individuo quema más calorías en comparación con la actividad moderada. • Tiempo estimado de actividad física de 60 minutos al día. • Actividades físicas cómo: correr, trotar, ejercicios con ritmo rápido, futbol, baloncesto, y entrenamientos de alta intensidad.

Fuente: (Becerra et al., 2023).

Estas actividades al ser combinadas resultan ser beneficiosas para mantener un equilibrio y evitar el agotamiento, asimismo la intensidad de la actividad varía según la condición física de cada individuo considerando la edad y otros factores. La edad juega un papel crucial en la determinación de la intensidad, en los adultos mayores las actividades van desde bajo a moderado sin forzar demasiado al cuerpo, de tal manera, al incorporar una variedad de actividades físicas beneficia al cuerpo en salud y resistencia (Torres & Méndez, 2024).

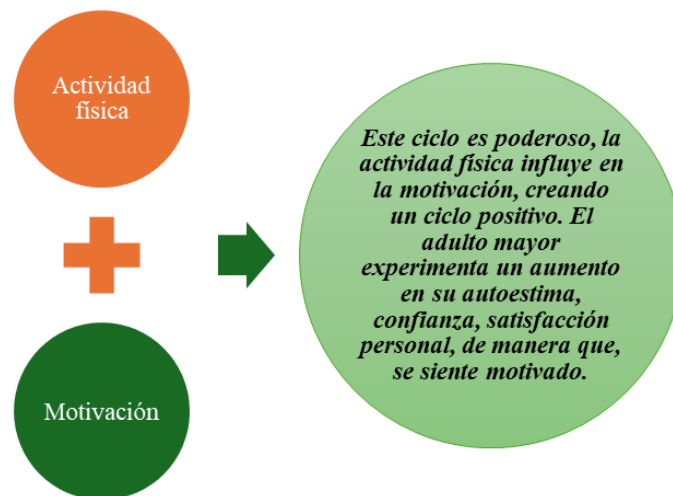
Actividad física en adultos mayores

Según la organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física en adultos mayores son todos los movimientos o acciones que se integran en su vida cotidiana que implican un gasto de energía calórica contribuyendo significativamente a la mejora de la salud cardiovascular. De acuerdo a Contreras et al. (2023) demostraron que, los adultos mayores que son activos tienen un menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares que a su edad están más propensos, gracias al ejercicio regular ayuda a mantener el corazón y los vasos sanguíneos en buena condición.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera adultos mayores a las personas de 65 años en adelante, por ende, recomienda 150 minutos a la semana realicen actividad física moderada, a consecuencia mejoran su equilibrio e impiden caídas. También propone que los adultos mayores que no puedan realizar actividad física debido a su salud, se mantengan activos en lo que les permita su estado.

Gráfico 1.

La actividad física y la motivación



Fuente: (Vargas Viñado & Mor, 2020).

Beneficios de actividad física en adultos mayores según la OMS

La OMS menciona que, las personas que realizan actividades físicas en niveles considerables disminuyen los índices de mortalidad por causas como: sobrepeso; obesidad; diabetes; depresión, entre otras, debido a que fortalece el sistema cardiovascular, así como también la función pulmonar

y la resistencia muscular, que permite una mayor longevidad. Asimismo, las actividades físicas benefician a nivel cardiovasculares son esenciales para reducir infartos (Zavala-Hoppe et al., 2024). También, la actividad física contribuye a la reducción de la grasa corporal, ya que acelera el metabolismo, con el regular ejercicio físico fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, en este contexto es crucial porque el exceso de peso en adultos mayores es un riesgo para la hipertensión. Además, mejora la sensibilidad a la insulina, lo cual es fundamental para controlar la diabetes, por tanto, la AF debería ser promovida como parte de un estilo de vida para todas las personas (Cueva et al., 2024).

Tabla 2.

Ejercicios para adultos mayores

CARACTERÍSTICAS	
Senderismo	<ul style="list-style-type: none"> • Combina ejercicios físicos con la naturaleza. • Beneficios físicos, mentales y emocionales. • Considera la práctica del mismo de manera gradual.
Bailo terapia	<ul style="list-style-type: none"> • Combina ejercicios de baile con rutinas aeróbicas. • Beneficios cardiovasculares • Reduce es estrés y mejora el ánimo.
Aeróbicos	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidad moderada y alta al aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria. • Aumenta la energía y quema de calorías.
Caminata	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física a ritmos moderados o energéticos. • Mejora la salud cardiovascular • Exploración con el entorno y la naturaleza
Natación o Aeróbicos acuáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la resistencia muscular con bajo impacto en las articulaciones.
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la relajación.

Fuente: (Espinosa et al., 2023).

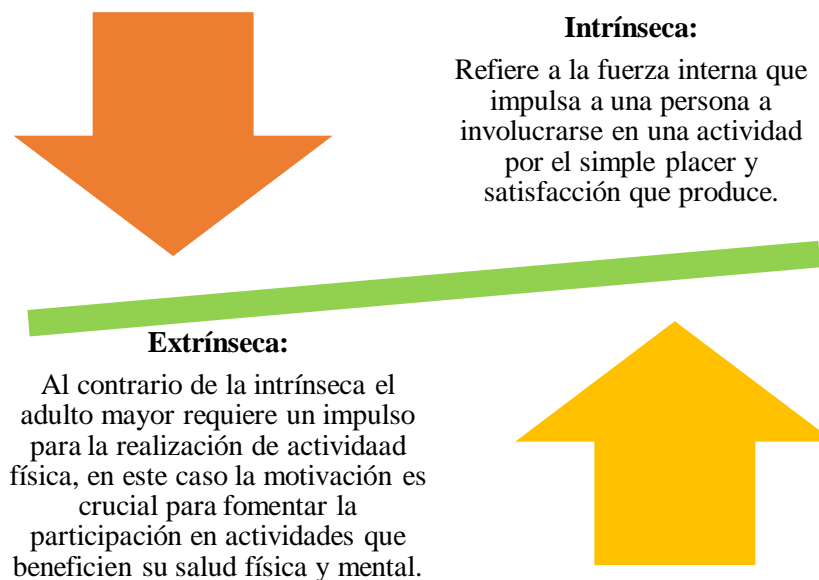
Motivación en adultos mayores

A medida que los seres humanos alcanzan la tercera edad, se enfrentan a desafíos físicos como psicológicos que afectan directamente a su bienestar. Por ende, es crucial recibir el apoyo y la motivación de sus familiares en conjunto con sus seres queridos, también la integración familiar y el entorno social es clave para brindar soporte emocional, de manera que, les permite afrontar estos cambios con una mejor actitud. Los Adultos mayores en su vida cotidiana tienen limitaciones en sus actividades, lo que genera frustración y una sensación de pérdida de autonomía (Pallarés et al., 2020).

En consecuencia, la investigación de Araya-Castillo y Pedreros-Gajardo (2013) estudian sobre la teoría de motivación de Maslow, misma proporciona un marco literario útil para comprender las necesidades humanas, según su estudio, es primordial que las personas satisfagan estas necesidades en cada etapa de la vida para alcanzar un estado de plenitud. En la tercera edad, influye haber logrado la autorrealización y el cumplimiento de metas previas, por lo tanto, garantizar que los longevos se sientan apoyados y reconocidos en sus logros y necesidades emocionales es esencial para que acepten esta etapa en su vida (Revelo & Pinzón, 2018).

Gráfico 1.

La motivación Intrínseca y Extrínseca en Adultos Mayores



Fuente: (Castillo, 2022).

En los adultos mayores, la motivación es crucial para mantener una vida activa y plena, las actividades intrínsecas les permite escoger las acciones basadas en sus intereses y capacidades, asimismo es un predictor sólido de que una persona continúe practicando ejercicio de forma regular. Por otro lado, la motivación extrínseca en adultos mayores sirve como impulso inicial para realizar actividad física, por ello, los incentivos externos ayudan a mantener la constancia en el ejercicio (Castillo, 2022).

Metodología

Diseño

El presente estudio tiene un diseño no experimental de corte transversal, el mismo se realizó con un muestreo no probabilístico por conveniencia, se basa en un paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, debido que, evalúa los niveles de actividad física en adultos mayores y su relación con la motivación.

Participantes

Participaron un total de 50 adultos mayores 48 de ellos mujeres= (96. %) y 2 varones= (4%) con edades entre 55 y 71 años del Centro de Rehabilitación de la ciudad de Azogues CRIE.

Instrumentos

Para la realización del presente estudio se aplicaron los siguientes instrumentos de evaluación: IPAQ versión corta, el cual consta de 7 preguntas:

1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)
3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.
4. Habitualmente. ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min).
5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Para medir la motivación hacia la actividad física en el contexto del ejercicio físico se utilizó la BREQ-3 (González-Cutre, Sicilia, y Fernández, 2010). El instrumento está compuesto por 23 ítems: cuatro para la regulación intrínseca (e.g. “Porque disfruto con las sesiones de ejercicio físico”), cuatro para la regulación integrada (e.g. “Porque está de acuerdo con mi forma de vida”), tres para la regulación identificada (e.g. “Porque para mí es importante hacer ejercicio

Procedimiento

Para llevar a cabo el presente estudio se realizó el respectivo oficio a la primera autoridad del Centro de Rehabilitación de la ciudad de Azogues en calidad de directora, así mismo se socializó el proyecto con las usuarias del club de nutrición firmando de esta manera el consentimiento informado lo cual amerita ser parte del proyecto, posterior a ello se aplicaron los instrumentos de evaluación tanto para la variable dependiente como la variable independiente.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó mediante el software SPSS versión 25. En primera instancia se analizaron los datos sociodemográficos de los participantes

Resultados

Tabla 3.
Estadístico descriptivo del IPAQ

Niveles	Vigorosa	Moderada	Caminata
N	50	50	50
M	12.90	13.56	71.8
DS	12.58	13.14	71.0

Análisis e Interpretación

En la tabla 3, se observa el resultado de la aplicación del IPAQ. La media de vigorosa oscila los 12.90 minutos a la semana, en tanto para moderada los 13.56 y caminata los 7.18, por tanto, la media muestra el tiempo en promedio que la actividad moderada es ligeramente mayor que la actividad vigorosa, y dedican menos tiempo a caminar. La desviación estándar muestra la gran variabilidad en los niveles de actividad en los adultos mayores, la actividad moderada 13.14 tiene la dispersión más alta, en tanto, los participantes realizan una cantidad significativa de actividad moderada a comparación de vigorosa y caminata.

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos del BREQ-3

	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
N°	50	50	50	50	50	50
M	3.58	3.20	3.74	1.78	0.94	1.08
DS	0.75	0.90	0.48	1.13	1.18	1.10

Análisis e Interpretación

La regulación intrínseca muestra una media considerablemente alta de 3.58 y una DS = 0.75, lo cual, indica que los adultos mayores realizan actividades porque las disfrutan y encuentran satisfacción con el propio ejercicio. En la regulación integrada la media de 3.20 señala que los adultos mayores reconocen la importancia de la AF y la ven como parte de su identidad, la desviación estándar de 0.90 es más alta que en la regulación intrínseca, indicando una mayor variabilidad entre los participantes. Para la regulación identificada la media es la más alta (3.74) entre todas las formas de motivación, refiriendo que, los adultos mayores participan en AF principalmente por los beneficios que aportan, asimismo su desviación estándar (0.48) indica que la mayoría valoran la AF por sus resultados. En tanto, para la regulación introyectada la media es la más baja con 1.78, demostrando que los adultos mayores no están motivados por factores externos o presiones sociales. En el caso de la regulación externa la media baja de 0.94 demuestra

que la motivación es importante para los adultos mayores, asimismo en la desmotivación la media de 1.08 indica que los adultos mayores no están desmotivados.

Discusión

Durante el presente estudio se logra identificar los niveles de actividad física y la autoestima en personas adultas mayores, numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio puede mejorar significativamente la salud física y mental, prevenir enfermedades crónicas y aumentar la calidad de vida en esta etapa, ante esto un estudio realizado en la Clínica Kinésica de la Universidad Santo Tomás, Sede Valdivia con 60 adultos mayores pertenecientes al programa de rehabilitación (Castillo, 2022).

Para la medición del Nivel de Actividad Física, aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física, en su versión abreviada (IPAQ); Para llevar a cabo este cuestionario evaluaron 3 características: la intensidad, la cual se subdividirá en leve, moderada o vigorosa; Frecuencia, que será medida en días por semana y la duración, que será el tiempo por día. Semanalmente la actividad física se medirá a través de METs-min-semana, como valores de referencia tendremos para caminar (3.3 METs), para la Actividad Física moderada (4 METs), y para la Actividad Física vigorosa (8 METs). Después de aplicar el índice de actividad física, se podría clasificar en 3 categorías: Baja: no registran actividad física o la registran pero no alcanza las categorías media y alta; Media: con los siguientes criterios, (3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día; 5 o más días de actividad física de intensidad moderada o caminar por lo menos 30 minutos; 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcancen un registro de 600 METs-min-semana; Alta: categoría más alta que tiene los siguientes requisitos, (3 o más días de actividad física vigorosa o que acumulen 1.500 METs-min-semana; 7 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un registro de 3.000 METs-min-semana.

En el Ecuador, se realizó el estudio sobre la práctica de actividades físicas en adultos mayores, el mismo muestra que un alto porcentaje de esta población se encuentran la categoría de sedentario. Además, se observó que, en relación al género, las mujeres tienen un mayor índice de inactividad en comparación con los hombres. En contraste con estos resultados, la presente investigación demostró que los participantes del Centro de Rehabilitación de la ciudad de Azogues CRIE tienen un nivel moderado de actividad física (Vaca-Catute & Cedeño, 2022).

Otro estudio, realizado por los investigadores Barrera y Sánchez (2018) en España, tuvo el objetivo de investigar la vinculación entre la actividad física de adultos mayores con la autoestima. En resultado, muestran que las personas mayores que practican actividad física de manera regular presentan una mejor situación social, física y psicológica en comparación con aquellas sedentarias. La actividad física en adultos mayores tiene un impacto positivo multifactorial, mejorando su calidad de vida y su integración en la sociedad.

Conclusiones

La relación entre los niveles de actividad física y la motivación en adultos mayores es compleja y multifactorial. Para promover la práctica de ejercicio en este grupo de población, es fundamental comprender los factores que influyen en la motivación y diseñar intervenciones personalizadas que aborden tanto las necesidades físicas como psicológicas.

Las actividades físicas son un pilar fundamental para el bienestar de las personas adultas mayores, de igual manera aportan con gran beneficio tanto físico como mental a esto se suma la motivación como motor clave para dar inicio a programas de ejercicios, en resumen la promoción de la actividad física en adultos mayores requiere un enfoque integral para contribuir a mejorar su calidad de vida y disfrutar de una vejez más activa y saludable al fomentar la motivación intrínseca y crear entornos que apoyen la práctica de ejercicio.

Referencias

1. Araya-Castillo, L., & Pedreros-Gajardo, M. (2013). Análisis de las teorías de motivación de contenido: una aplicación al mercado laboral de Chile del año 2009. *Rev. de Ciencias Sociales (Cr)*, 4 (142), 45-61. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15333870004.pdf>
2. Barbosa-Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Rev. de Ciencias Sociales*, 25, 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
3. Barrera, E., & Sánchez, J. (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. *Rev. De Humanidades*, 34, 59-86. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6462045.pdf>

4. Becerra, M., Merellano-Navarro, E., & Hermosilla-Palma, F. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Rev. Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 1-23. <https://doi.org/10.32457/rea2.2301>
5. Castillo, F. (2022). Procesos de control motivacional y rendimiento en estudiantes del área metropolitana de caracas. *Rev. Digital del Doctorado En Educación de la Universidad Central de Venezuela*, 8(16). <https://doi.org/10.55560/arete.2022.16.8.5>
6. Condis-Viltres, E., Arrabal-Guzmán, María., & Rodríguez-González, D. (2021). Sentido de vida en adultos mayores semi institucionalizados. *Humanidades Médicas*, 21 (3), 829-846. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202021000300829&lng=es&tlng=es
7. Contreras, R. M. M., Guerra, E. R., Machacca, N. M. C., & Aparicio, M. L. S. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Ciencias de la Actividad Física*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.8>
8. Cueva, M. T., Bermeo, C. E. V., Dávila, L. E. L., & De la Caridad, M. C. G. (2024). Adaptaciones curriculares para la inclusión de estudiantes con discapacidad a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. *Conciencia Digital*, 7(2), 156-177. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v7i2.3012>
9. Espinosa, J. R. R., Orozco, E. F. V., Carrión, S. A. Á., & Villagrán, P. J. C. (2023). Beneficios de los ejercicios aeróbicos como terapia física en el adulto con hipertensión arterial crónica. *Anatomía Digital*, 6(4.3), 329-343. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v6i4.3.2809>
10. Hernández-Carrillo, M., Quiroz-Mora, C. A., & Betancourt-Peña, J. (2021). Actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Universidad y Salud*, 23(3), 263-271. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>
11. Hinojosa-Alcalde, I., Montilla, M. J., & Tarragó, R. (2024). Hacia una Universidad más inclusiva: Estudio de caso en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Retos Digital*, 56, 238-247. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104412>
12. Munoz Strale, C. M., Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., & Duclos-Bastías, D. (2024). Condición física, actividad física y calidad de

- vida en estudiantes universitarios chilenos. *Retos Digital*, 56, 521-530.
<https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184>
13. Organización Mundial de la Salud: OMS. (2022). Actividad física.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 14. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (2012). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
 15. Revelo, S. E. L., & Pinzón, E. Y. (2018). Intereses de formación, motivación y sentido de vida de trabajadores en proceso de prejubilación. *Educación y Educadores*, 21(1), 95-113.
<https://doi.org/10.5294/edu.2018.21.1.5>
 16. Sansano-Nadal, O., Roman-Viñas, B., Socorro-Cumplido, J. L., Nieto-Guisado, A., Dallmeier, D., Coll-Planas, L., Fuente-Vidal, A., & Giné-Garriga, M. (2024). ¿Qué necesidades perciben los expertos y los futuros profesionales de la Actividad Física y del Deporte para promover un envejecimiento saludable? Visión de profesionales y estudiantes. *Rev. Española de Geriatría y Gerontología*, 59(5), 101495.
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101495>
 17. Torres, M., & Mendez, S. A. G. (2024). Factores Asociados con la Cantidad de Actividad Física que Realizan los Estudiantes de Primaria en la Clase de Educación Física: Una Revisión de Alcance. *Rev. Académica Internacional de Educación Física*, 4(2), 01-17.
<https://doi.org/10.59614/acief42024130>
 18. Vaca Catute, Verónica Janeth y Cedeño Alejandro, Fernando Alfonso. (2022). Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón Milagro. *podio Revista de Ciencia y Tecnología en Cultura Física*, 17 (3), 961-973. Epub 07 de septiembre de 2022. Recuperado el 18 de septiembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000300961&lng=es&tlng=es.
 19. Vargas Viñado, J. F., & Mor, E. M. H. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora/Ágora Para la Educación Física y el Deporte*, 22, 187-208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
 20. Zavala-Hoppe, A. N., Peralta-Ortega, S. Y., Narváez-Calderón, J. M., & Patiño-Zambrano, F. A. (2024). Mortalidad por enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo a nivel

global. MQR Investigar, 8(1), 1565-1589.
<https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.1.2024.1565-1589>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).