



Ibáñez-Pérez, R. J.; Vivancos-Inglés, M.; Martínez-Moreno, A.; Ibáñez-Díaz, R. (2022). Actividad Físico Saludable en Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*. 14(3):527-534.

Original

## ACTIVIDAD FÍSICO SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES

## HEALTHY PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER ADULTS

Ibáñez-Pérez, R. J.<sup>1</sup>; Vivancos-Inglés, M.<sup>2</sup>; Martínez-Moreno, A.<sup>3</sup>; Ibáñez-Díaz, R.<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universidad de Murcia

---

Correspondence to:  
**Ricardo José Ibáñez Pérez**  
 Universidad de Murcia  
 C/ Argentina 19, 30720 San Javier.  
 Murcia.  
 Tel. 690934355  
[ricardojose.ibanez@um.es](mailto:ricardojose.ibanez@um.es)

---

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
 Martos (Spain)*



Received: 02/04/2021  
 Accepted: 10/05/2021



## RESUMEN

La presente investigación se ha realizado con la colaboración de (IMAS) de la Región de Murcia en su Centro nº1 de Cartagena. La muestra del presente estudio estuvo formada por 160 adultos mayores pertenecientes al centro IMAS de Cartagena con un rango de edad entre 65 y 87 años. Para la recopilación de los datos se utilizó una encuesta sobre la práctica de Actividad física de los adultos mayores y sus datos sociodemográficos. Como objetivos del estudio se ha pretendido realizar un análisis de los factores sociodemográficos de las personas mayores de del IMAS, obteniendo datos reales de la motivación que tiene la población muestral sobre la actividad física y el deporte. Al mismo tiempo intentar conocer las características personales de ocio y tiempo libre de los encuestados con relación a la práctica de la actividad física y el deporte, sobre los hábitos saludables y la percepción de la calidad de vida de los adultos mayores de la ciudad de Cartagena. Los resultados nos han enseñado que la mayor parte de los encuestados realizan actividad física mínimo dos días a la semana y aquellos que la realizan afirman obtener diversos beneficios de ella.

**Palabras clave:** Actividad Física, Adulto Mayor, Calidad de Vida, Hábitos saludables, Envejecimiento.

## ABSTRACT

The present investigation has been carried out with the collaboration of (IMAS) of the Region of Murcia in its Center nº1 in Cartagena. The sample of the present study consisted of 160 older adults belonging to the IMAS center in Cartagena with an age range between 65 and 87 years. To collect the data, a survey was used on the practice of Physical Activity of the elderly and their sociodemographic data. As objectives of the study, it has been tried to carry out an analysis of the sociodemographic factors of the elderly of the IMAS, obtaining real data of the motivation that the sample population has regarding physical activity and sport. At the same time, try to know the personal characteristics of leisure and free time of the respondents in relation to the practice of physical activity and sport, about healthy habits and the perception of the quality of life of the elderly in the city of Cartagena. The results have taught us that most of the respondents perform physical activity at least two days a week and those who do it claim to obtain various benefits from it.

**Keywords:** Physical Activity, Elderly, Quality of Life, Healthy Habits, Aging.



## INTRODUCCIÓN

Según queda establecido por la (OMS) [Organización Mundial de la Salud], son consideradas de edad avanzada las personas mayores a partir de los 60 a 74 años; a todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta “Adulto Mayor”.

En el envejecimiento la persona atraviesa cambios fisiológicos, psicológicos y sociales importantes que pueden hacer que la dinámica cotidiana del adulto se altere, también aumenta la prevalencia de problemas ligados al estado nutricional y estado físico, que van desde la desnutrición hasta el sobrepeso y la obesidad (Portillo, Toro y Pérez 2014), Sin embargo, aunque este es un fenómeno natural conocido por toda la humanidad, es difícil considerarlo y aceptarlo como una realidad inherente del ser humano (Alvarado y Salazar, 2014).

Entendemos que el envejecimiento ha de ser satisfactorio en el sentido de establecer patrones de actividad que mejoren el estado físico y/o mental, pero también la sensación de contentamiento con uno mismo y su entorno, favoreciendo un envejecimiento saludable y una promoción de la longevidad (Amador y Esteban, 2015).

La participación del adulto mayor es fundamental para un envejecimiento satisfactorio y adquisición de hábitos saludables. Debe ser entendido como un recurso que permite, a la sociedad en su conjunto y al individuo en particular, conseguir y desarrollar sus posibilidades y capacidades a lo largo de la vida. (Amador y Esteban (2015).

El análisis del concepto de estilo de vida y los factores que influyen en él ha llevado a la coexistencia de dos líneas conceptuales que implican maneras de actuar. Sostiene que la salud depende de una forma general de vida determinada por la interrelación entre las condiciones de vida y unos patrones de conducta que a su vez dependen de características socioeducativas y personales (Montoya & Salazar 2010).

La participación en actividades recreativas de ocio y/o espectáculos deportivos es uno de los principales hábitos, que no se realizan con fármacos y que ayudan a envejecer de una manera más activa y saludable mejorando la calidad de vida de las personas mayores, ya que los adultos mayores, con la jubilación, disponen de mucho tiempo libre.

Este fenómeno se debe a los efectos beneficiosos que tiene la práctica del ejercicio físico sobre variables

biológicas y psicosociales del ser y que se manifiestan de forma muy evidente en personas de avanzada edad. (Aparicio, Carbonell Baeza, y Delgado Fernández, 2010).

Según Jiménez Oviedo, Núñez y Coto (2013), el tipo de actividad conveniente para realizar en los adultos mayores no existe, ya que los estudios van avanzando y demuestran que los adultos mayores pueden realizar cualquier tipo de actividad física, siempre y cuando este guiada por un profesional y previo diagnóstico y evaluación del estado general de la persona.

La frecuencia óptima para lograr mejoras significativas en el aumento de fuerza, equilibrio, flexibilidad y movilidad corporal ha de ser de dos veces por semana y una duración de 45 minutos por cada sesión por un monitor capacitado, el cual dará las pautas de los ejercicios a realizar para ejercer y reforzar el efecto positivo en las capacidades físicas y el equilibrio de adultos mayores sedentarios, lo cual mejora, a la vez, su estado de salud (Navarro, Leiva, Narváez y Orellana, 2011).

Dentro del entorno de la familia, la sociedad y la salud, la caída de los adultos mayores es un fenómeno muy relacionado. Este desafortunado evento puede desencadenar una serie de procesos, que en el mejor de los casos solo pueden hacer que los adultos mayores sean dependientes (Giner-Bellvis y Burguete-Ramos, 2017).

En los adultos mayores los elementos que ayudan a contar con una buena calidad de vida pueden ser tanto emotivos, materiales y culturales y de esta forma la calidad de vida de los adultos mayores viene constatada en primer lugar por la posibilidad de vivir de una manera saludable y agradable con el medio, principalmente con el grupo que forma la familia. (Ibáñez-Pérez, et al., 2019).

Se entiende que los beneficios de la práctica física, en estas edades, propicia una serie grande de ventajas, en relación con quienes prefieren el sedentarismo. Todos estos factores ya sean factores sociales o del medio físico tienen una gran influencia en el estilo de vida de los adultos mayores ya que influye en el pasar de los días de acuerdo con el entorno que viva para el mejoramiento de su autoestima.



Según Valero, Ruiz, Gómez-López, García-Montes, y de la Cruz Sánchez, (2009.), los motivos más frecuentes que hacen realizar a los adultos mayores actividad físico-deportiva son: mantenerse en forma, mejorar o mantener salud, diversión y encontrar un estado de relajación, al igual de la mejora de la condición física y la salud uno de los otros motivos que con más frecuencia destacan para la realización de la práctica de la actividad físico-deportiva.

Por otro lado, encontramos a adultos mayores con enfermedades que gracias a la práctica de actividad físico-deportiva obtienen grandes beneficios causando la ralentización de dicha enfermedad. (Franco-Martín, Parra-Vidales, González-Palau, Bernate-Navarro y Solís, 2013).

Como objetivos del estudio se ha pretendido realizar un análisis de los factores sociodemográficos de las personas mayores del Centro nº1 IMAS de Cartagena, obteniendo datos reales de la motivación que tiene la población muestral sobre la actividad física y el deporte. Al mismo tiempo intentar conocer las características personales de ocio y tiempo libre de los encuestados con relación a la práctica de la actividad física y el deporte. Y sobre los hábitos saludables y la percepción de la calidad de vida de los adultos mayores de la ciudad de Cartagena.

## PROCEDIMIENTO

Para realizar el desarrollo del trabajo se obtuvo permiso de la Dirección del Centro de IMAS nº 1 de

**Tabla 1.** Valores sociodemográficos. Distribución de la muestra por sexo.

Descriptivo:	Total Sujetos	160	
n (%) Media (DT)			
Género	Número	Porcentaje	
H	1	58	36,25%
M	2	102	63,75%
Total Sujetos		160	100,00%

Cartagena, y de la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

La dirección del centro fue la encargada de comunicar a sus afiliados el objeto del trabajo y solicito personas voluntarias para pasar las encuestas. Una vez seleccionado el personal voluntario, se concertó una cita para su realización. Antes del inicio de la prueba, los sujetos de la muestra se ubicaban en una zona destinada para la realización de la encuesta. Para pasar

la encuesta se comunicó a los adultos mayores participantes porque debían de firmar el informe de consentimiento y sobre los protocolos de la protección de sus datos.

## MATERIAL Y MÉTODOS

El método fue un muestreo no probabilístico, dado que el investigador selecciona la muestra que supone sea la más representativa mediante la utilización de un criterio subjetivo y en función de la investigación que se vaya a realizar. Hernández, y Fernández, (2004). Baptista (1998). La metodología utilizada es, cuantitativa, descriptiva y exploratoria: La encuesta, está dirigida a la población adulta mayor de 65 años en adelante. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de octubre-noviembre de 2019. El análisis de los datos obtenidos se realizó durante las siguientes semanas. Para el análisis estadístico descriptivo de la muestra se obtuvo el número de casos presentes en cada categoría y el porcentaje correspondiente para las variables cualitativas; y para las variables cuantitativas, los valores mínimos, máximo, media y desviación típica (*DT*).

La fiabilidad de las dimensiones con el coeficiente alfa de Cronbach y las correlaciones entre variable mediante el coeficiente de correlación lineal de Pearson (*r*). En las variables cuantitativas, para la comparación de medias entre dos grupos se realizó la prueba *t*-Student y para más de dos grupos la prueba ANOVA, una vez comprobados los supuestos de normalidad con el test de Kolmogorov-Smirnov y de homogeneidad de varianzas con el test de Levene. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 25.0 para Windows. Las diferencias consideradas estadísticamente significativas son aquellas cuya *p* < 0,05.

La muestra en esta investigación estuvo constituida por los usuarios del centro IMAS Nº1 en la ciudad de Cartagena, durante el curso 2018-2019, compuesta por 160 personas, con un rango de edad entre 65 y 87 años. De las 160 personas 102 son mujeres (63,7%), siendo 58 los hombres un (36,25%) de la muestra.

Las variables utilizadas han sido: Hábitos Saludables, calidad de Vida y Motivación hacia la Actividad Física.

En la Tabla 2 se muestra el descriptivo de la práctica de actividad física semanal de los adultos mayores, y observamos que el (40,8%) la realiza dos días por



semana y solo un (8,3%), la realiza un día a la semana.

**Tabla 2.** Descriptivo de la práctica de actividad física semanal.

	n	%
<b>Si hago actividad física. ¿Cuántos días la realizo?</b>		
Un día a la semana.	20	8,3
Dos días a la semana.	98	40,8
Tres días a la semana.	73	30,4
Más de tres días a la semana.	49	20,4

## RESULTADOS

En la Tabla 3 se muestra un descriptivo y comparativo de los hábitos saludables, la calidad de vida y la motivación hacia la actividad física entre hombres y mujeres. Los hombres presentan menor puntuación en Calidad de Vida y Motivación hacia la Actividad Física, que las mujeres, existiendo diferencias estadísticamente significativas. En el resto de los aspectos no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre ellos.

Según la edad (Tabla 4), no se observaron diferencias estadísticamente significativas en los hábitos saludables, la calidad de vida y la motivación hacia la actividad física entre los grupos de edad. Todos los grupos valoraban las tres variables como muy importantes.

En la Tabla 5, se muestra en descriptivo y comparativo de los hábitos saludables, la calidad de vida y la motivación hacia la actividad física entre los que no realizan actividad física y los que sí la realizan. Los resultados evidenciaron que los que no realizan actividad física presentan menor puntuación en Calidad de Vida y Actividad Física y Motivación hacia la Actividad Física que los que sí la realizan. En el resto de los aspectos no se observaron diferencias entre ellos.

**Tabla 5.** Descriptivo y comparativo de las variables según la práctica de actividad física de la muestra.

	Actividad física, media (DT)		Diferencia medias	Prueba t-Student	
	No	Sí		t(238)	p-valor
<b>Hábitos saludables</b>	4,15 (0,68)	4,11 (0,67)	0,03	0,36	0,719
<b>Calidad Vida</b>	3,58 (0,39)	3,60 (0,42)	-0,02	-0,404	0,687
<b>Motivación hacia la AF</b>	3,89 (0,50)	3,92 (0,49)	-0,03	-0,445	0,656

## DISCUSIÓN

En las prácticas de actividad física para el adultos mayor será importante tener en cuenta que las actividades que se realicen en las programaciones para adultos mayores, nuestros encuestados que realizan actividad física supone un 50,8% del total de la muestra y los modelos de práctica de actividad física más generalizados en personas mayores responden a programas multicomponente diseñados para integrar en cada sesión las dimensiones físicas y cognitivas (León et al., 2015). Además, son diversas las recomendaciones existentes sobre la actividad física recomendable para el adulto mayor por lo que una de ellas afirma practicar actividades de intensidad moderada durante un total de 150 min, o actividades de intensidad vigorosa durante 75 min o bien una combinación equivalente de ambas repartida a lo largo de la programación semanal (OMS, 2010), citado en (Ibanez-Perez, et. al, 2019). A tenor de lo expuesto en nuestros resultados podemos decir que adultos mayores realizan actividades físicas y ellos, consideran que el ejercicio físico ha mejorado sus hábitos saludables y la calidad de sus vidas.

**Tabla 3.** Descriptivo y comparativo de las variables según el sexo de la muestra.

	Sexo, media (DT)		Diferencia medias	Prueba t-Student		d
	Hombre	Mujer		t(238)	p-valor	
<b>Hábitos saludables</b>	4,10 (0,66)	4,15 (0,68)	-0,05	-0,54	0,59	-0,07
<b>Calidad Vida</b>	3,49 (0,39)	3,64 (0,41)	-0,15	-2,76	<b>0,01</b>	-0,37
<b>Motivación hacia la AF</b>	3,72 (0,47)	4,02 (0,48)	-0,30	-4,66	<b>&lt;0,001</b>	-0,62

**Tabla 4.** Descriptivo y comparativo de las variables según la edad de la muestra.

	Edad, media (DT)				ANOVA	
	65-70	71-75	76-80	81-85	F(3;236)	p-valor
<b>Hábitos saludables</b>	4,09 (0,56)	4,15 (0,69)	4,15 (0,66)	4,10 (0,74)	0,121	0,948
<b>Calidad Vida</b>	3,64 (0,46)	3,64 (0,40)	3,54 (0,35)	3,48 (0,43)	2,173	0,092
<b>Motivación hacia la AF</b>	3,97 (0,45)	3,90 (0,53)	3,92 (0,48)	3,86 (0,49)	0,37	0,774

Con respecto a la longevidad (edad) hay un lógico paralelismo entre el paso de los años y la concepción de calidad de vida, especialmente asociado a los cambios en la salud. Las mujeres se perciben mejor que los hombres, pero a partir de los 70 años son ellos los que mejoran estas percepciones personales. La práctica de ejercicio físico se presenta como un pilar



fundamental en la estructura del bienestar social de los mayores, junto con la formación y la convivencia. Los estudios sobre la longevidad demuestran que los adultos mayores siguen una dieta moderada, conservan el optimismo y la curiosidad y además trabajan duro, o sea realizan actividad física. Estos datos corroboran los múltiples estudios epidemiológicos y longitudinales, en la población general, que han demostrado la importancia de la actividad física y deportiva en el mantenimiento de la salud y la calidad de vida, citado de (Amador y Esteban, 2015).

Esta nueva sociedad presenta, nuevos horizontes que nos obligan a romper los mitos y estereotipos sobre lo negativo del envejecimiento y nos obliga a recuperar roles de actividad, a ocuparnos en el rol activo de cultivar la mente, de utilizar el tiempo libre, de la participación en la vida social, todo encaminado hacia la motivación y la mejora de la calidad de vida, (Lucchese, 2018). En nuestro estudio vemos que la motivación hacia la práctica de actividad física con respecto a la edad es un patrón de motivación medio, no así como en la calidad de vida. Los signos de envejecimiento se pueden identificar en el propio cuerpo o en la propia mente. Los signos de envejecimiento a nivel corporal se manifiestan en realidades tangibles que afectan a la motivación (Lucchese, 2018). Vemos que nuestros encuestados adultos mayores si perciben que en su envejecimiento deben de fortalecer sus hábitos y motivaciones hacia la práctica de actividades tangibles.

## CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio muestran que la mayor parte de los encuestados realizan actividad y aquellos que la realizan afirman obtener diversos beneficios físicos, psíquicos y sociales de ella. Por ende, aquellos que no realizan actividad física también creen que la AF es beneficiosa para su persona al igual que las que si la practicaban anteriormente, además según los resultados realizan más actividad física a estas edades las mujeres que hombres. que aumentan la calidad de vida del adulto mayor.

En nuestro estudio la mayor parte de la muestra realiza actividad física más de dos días a la semana, además afirman mantenerse activos durante la semana y obtener diferentes beneficios tanto físico como psíquicos y sociales.

También destacamos que para los encuestados hagan o no práctica de actividad física, es importante tener unos buenos hábitos saludables, una buena motivación hacia la práctica de actividad física y una buena calidad de vida.

Se hace una cada vez más necesario trabajar en educación y promoción de la salud para permitir el envejecimiento activo y saludable, y así evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida de las personas mayores. (Limón y Ortega 2011), coincidiendo con los resultados y conclusiones de nuestro estudio. A través de este estudio se pretende contribuir a una mejora del envejecimiento activo, así pues, a pesar del déficit cognitivo y motor que esta etapa de la vida presenta, llevar un estilo de vida saludable y activo conlleva una serie de beneficios importantes para el adulto mayor.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
2. Amador Muñoz, L., y Esteban Ibáñez, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de humanidades*, 25, 145-168.
3. Aparicio García-Molina, V.A., Carbonell Baeza, A., Delgado Fernández, M., (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40): 556-576 [http://hdl.handle.net/10481/37360]
4. Franco-Martín, M., Parra-Vidales, E., González-Palau, F., Bernate-Navarro, M., y Solís, A. (2013). Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores: revisión sistemática. *Rev Neurol*, 56(11), 545-554.
5. García González, J. M. (2015). *La transformación de la longevidad en España de 1910 a 2009* (Vol. 290). CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.
6. Giner-Bellvis, A., & Burguete-Ramos, M. D. (2017). Detección de riesgo de caídas en una



- muestra de ancianos en la población de Vallada. *ICUE. Investigación y Cuidados de Enfermería*, 2(2), 1-14.
7. Hernández, F., y Fernández, C. (2004). Baptista (1998) Metodología de la investigación. *Mac Graw Hill interamericana editores. México*, 189, 193-231.
  8. Herrera-Mor, E., Pablos-Monzó, A., Chiva-Bartoll, O., y Pablos-Abella, C. (2017). Efectos de la actividad física sobre la salud percibida y condición física de los adultos mayores. *Journal of Sport and Health Research*.9(1):27-40.
  9. Ibáñez-Pérez, R. J. (2015). Hábitos saludables de práctica de actividad físico-deportiva en la población de mayores de la Región de Murcia: promoción y apoyo al Programa Nacional de Envejecimiento Activo (Tesis Doctoral, Universidad de Murcia).
  10. Ibáñez-Pérez, R. J., Martínez-Moreno, A. & López-García, M. A. (2019). Increase in the Quality of Life in Older Adults by Practice of Physical Activity. *Social & Behavioural Sciences. Future Academy*. 1(1), 212-216.
  11. Jiménez Oviedo, y., Núñez, M., y Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181.
  12. León, J.; Ureña, A.; Bonnemaïson, V.; Bilbao, A.; Oña, A. (2015). Diseño de un programa de ejercicio físico-cognitivo para personas mayores. *Journal of Sport and Health Research*. 7(1):65-72.
  13. Limón, M. R., y Ortega, M. D. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología de la Educación*, 6.
  14. Lucchese, F., Castro, F. V., Briegas, J. J. M., Ballester, S. G., & Iglesias, A. I. S. (2018). Desarrollo cognitivo y longevidad. *Confinia Cephalalgica*, 1, 5-15.
  15. Montoya, L. R. G., y Salazar, A. R. L. (2010). Lifestyle and good health. *Educere [Internet]*, 14(48), 13-9.
  16. Navarro, M. L., Leiva, M. L., Narváez, V. P. D., y Orellana, E. A. (2011). Efectos de un programa de ejercicios para evaluar las capacidades funcionales y el balance de un grupo de adultos mayores independientes sedentarios que viven en la comunidad. *Salud Uninorte*, 27(2), 185-197.
  17. Organización Mundial de la Salud OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS: Ginebra.
  18. Portillo, A. J. D., Toro, A. L., y Pérez, M. D. R. (2014). Personas de edad avanzada y nutrición. *Investigación en salud y envejecimiento Volumen I*, 135.
  19. Valero Valenzuela, A., Ruiz Juan, F., Gómez López, M., García Montes, E., y de la Cruz Sánchez, E. (2009). Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1).
  20. Valderrama, F. P., Coronado, F. B., Aichele, C. V., & Bravo, E. C. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1), 59-65.
  21. Vargas-Ricardo, S. R., & Melguizo-Herrera, E. (2017). Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 19, 549-554.

