



UNIVERSIDAD NACIONAL DE RIO NEGRO

Licenciatura en Educación Física y Deporte

# TESINA

ALUMNO

Acosta Franco Damián

DIRECTOR

Lic. Fernando Marrón

2024

# **TITULO**

**ESTUDIOS DE HABITOS  
FISICOS Y DEPORTIVOS DE  
LOS ADULTOS MAYORES  
DE 65 AÑOS DE LA CIUDAD  
DE SALTA CAPITAL**

## INDICE

Resumen:.....	4
Preguntas.....	4
Estado del arte:.....	5
Justificación: .....	9
Objetivos:.....	10
Marco Teórico:.....	11
Metodología: .....	19
Cronograma de actividades.....	20
Procesamiento y tabulación de datos .....	21
Muestra de los resultados.....	40
Evaluación de los objetivos .....	44
Conclusión final.....	45
Bibliografía .....	46
Anexo.....	50

## **Resumen:**

Este proyecto de investigación tiene como objetivo principal investigar los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital y comprender los niveles de actividad física.

Se plantean cinco preguntas específicas para guiar la investigación y se utilizan una metodología descriptiva para recopilar información detallada sobre la situación actual de este grupo de población en términos de actividad física y deportiva. La justificación de esta investigación se basa en la necesidad de obtener información actualizada sobre los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años en Salta Capital y desarrollar programas y políticas públicas para fomentar la actividad física y deportiva en este grupo de población.

Se espera que los resultados de esta investigación puedan contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital. Se plantean supuestos los cuales van a orientar la investigación, en relación a los datos aportados por las encuestas nacionales de hábitos físicos y deportivos, los cuales pueden ser falta de tiempo, recursos económicos, infraestructura deportiva adecuada, transporte, inseguridad o el clima.

**Palabras clave:** Hábitos – Adulto mayor – Barreras – Preferencias.

**Planteamiento del problema:** ¿Qué factores que influyen en los niveles de actividad física y deportiva en los adultos mayores de 65 años de Salta Capital?

## **Preguntas**

1. ¿Cuáles son los hábitos de actividad física y deportiva de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital?
2. ¿Qué factores influyen en la participación de los adultos mayores en actividades físicas y deportivas en Salta Capital?
3. ¿Cuáles son las barreras que enfrentan los adultos mayores de 65 años para realizar actividad física y deportiva en Salta Capital?
4. ¿Cuáles son las preferencias de actividades físicas y deportivas de los adultos mayores de 65 años en Salta Capital?
5. ¿Cómo influye la infraestructura deportiva y la oferta de actividades físicas y deportivas en la participación de los adultos mayores de 65 años en Salta Capital?
6. ¿Cuáles son las motivacionales, los beneficios percibidos y las influencias personales en la elección de una práctica física o deportiva en adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital?

## **Estado del arte:**

Nombre: **Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Argentina (ENAFIDE) 2021**

Autor/es: Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación, Secretaría de Deportes de la Nación, Universidad de Buenos Aires, Universidad Nacional de La Plata, Universidad Nacional de Córdoba, entre otros.

Año/s de realización: 2021

Institución ejecutora: Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación, Secretaría de Deportes de la Nación, y diversas universidades nacionales.

Editorial y año de publicación:

Metodología: La Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021 se realizó a través de una muestra representativa de la población argentina de 18 años o más. Se aplicó una metodología de encuesta auto administrado en línea, con una duración promedio de 15 minutos. Se utilizaron preguntas cerradas y escalas de medición para recolectar información sobre la actividad física y deportiva de los encuestados.

Muestra: La muestra total fue de 15.699 casos, distribuidos en todas las provincias de Argentina. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo aleatorio estratificado, considerando como estratos los distintos niveles socioeconómicos y las diferentes regiones del país. La muestra final fue ponderada para corregir los posibles desequilibrios en la representación de los estratos y garantizar la representatividad nacional.

Palabras clave: ENAFIDE, actividad física, deporte, Argentina, encuesta nacional.

Link: <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>.

Nombre: **Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina. Informe comparativo entre las Encuestas nacionales de Actividad física y deporte 2009 y 2021.**

Autor/es: Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación.

Institución ejecutora: Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación.

Editorial y año de publicación: Buenos Aires, 2021.

Metodología: La metodología utilizada en ambas encuestas fue similar, con algunos ajustes en la estructura del cuestionario. Se realizaron entrevistas telefónicas a personas mayores de 18 años, seleccionadas mediante muestreo aleatorio simple. En el caso de la encuesta de 2021, se aplicó también una modalidad de autoadministración en línea. La muestra para ambas encuestas fue de alrededor de 5000 personas.

Conclusión: El informe concluye que en los últimos 12 años se ha producido un incremento en la frecuencia y duración de la actividad física, así como una mayor diversificación en los tipos de actividades realizadas. Sin embargo, aún persisten desigualdades en la práctica de actividad física según género, edad, nivel socioeconómico y lugar de residencia.

Palabras clave: encuesta nacional, actividad física, deporte, hábitos deportivos, Argentina.

Link: <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>.

Nombre: **Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE)**

Autor/es: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Institución ejecutora: Instituto Nacional de Estadística (INE)

Editorial y año de publicación: INE, última edición 2017

Metodología: La encuesta se realiza mediante una muestra aleatoria estratificada y pluri-etápica. Se seleccionan hogares de manera aleatoria en función de su ubicación geográfica, tamaño y características socioeconómicas. A partir de cada hogar seleccionado, se elige una persona de forma aleatoria y se realiza una entrevista personal en su domicilio.

Muestra: La muestra de la ENSE 2017 está compuesta por 29.195 personas de ambos sexos y mayores de 15 años. Se incluyen todas las Comunidades Autónomas de España y se estratifica por edad, sexo, nivel de estudios y situación laboral.

Conclusión: La ENSE proporciona información relevante sobre la salud de la población española, lo que permite a las autoridades sanitarias y al sector académico estudiar los factores de riesgo y las tendencias en la salud de la población. La última edición de la encuesta, realizada en 2017, muestra que los hábitos de salud de los españoles están mejorando, aunque aún quedan desafíos por abordar, como el aumento de la obesidad y la disminución del ejercicio físico.

Palabras clave: Encuesta Nacional de Salud de España, salud pública, factores de riesgo, estilo de vida, población española.

Link: <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>.

Nombre: **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de México (ENSANUT)**

Autor/es: Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)

Institución ejecutora: Secretaría de Salud de México

Editorial y año publicación: La última edición fue realizada en 2018 y publicada por el INSP.

**Metodología:** Se utiliza una muestra probabilística estratificada por conglomerados. En cada hogar se selecciona a un adulto y se le realiza una entrevista sobre su estado de salud y hábitos de vida. Además, se mide la talla, el peso y la presión arterial de los encuestados.

**Muestra:** La muestra es representativa a nivel nacional y se toma en cuenta a la población de todas las edades. La última edición de la encuesta, realizada en 2018, se entrevistaron a más de 170,000 personas.

**Conclusión:** La ENSANUT es una herramienta importante para conocer la situación de salud y nutrición de la población mexicana y diseñar políticas públicas que promuevan hábitos saludables. Los resultados de la encuesta han permitido identificar problemas como el sobrepeso y la obesidad en la población, así como la falta de acceso a servicios de salud en ciertos grupos de la población.

**Palabras clave:** ENSANUT, salud, nutrición, encuesta, México.

**Link:** <https://ensanut.insp.mx/>

**Nombre:** National Health Survey: First Results Methodology

**Institución ejecutora:** Australian Bureau of Statistics (ABS)

**Editorial y año de publicación:** ABS, 2021

**Metodología:** La NHS 2020-21 se realizó a través de una muestra representativa de la población australiana, con un total de 21,019 hogares encuestados y 43,444 personas entrevistadas. Se utilizó una combinación de entrevistas en persona y por teléfono para recopilar datos sobre diversos aspectos de la salud de los participantes.

**Muestra:** La muestra incluyó a personas de todas las edades, incluyendo niños y adultos mayores, y se aseguró la representatividad de la misma mediante la selección aleatoria de hogares y personas dentro de los hogares.

**Conclusión:** La NHS 2020-21 proporciona información importante sobre la salud y el bienestar de la población australiana, incluyendo datos sobre enfermedades crónicas, factores de riesgo para la salud, acceso a servicios de salud y uso de medicamentos. Los resultados preliminares indican que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de la población australiana.

**Palabras clave:** Encuesta Nacional de Salud, Australia, metodología, muestra, resultados preliminares.

**Link:** <https://www.abs.gov.au/methodologies/national-health-survey-first-results-methodology/2020-21>

**Nombre:** **Estudio de Salud, Bienestar y Envejecimiento en Europa (SHARE)**

**Autor/es:** Axel Börsch-Supan, Hendrik Jürges, Vera Ludwig, Jürgen Schupp y Gert G. Wagner

**Institución ejecutora:** Munich Center for the Economics of Aging (MEA)

Editorial y año publicación: SHARE-ERIC., 2020

Metodología: La metodología utilizada en el estudio SHARE es una encuesta en la que se entrevista a personas mayores de 50 años en varios países europeos. La encuesta se realiza en persona y por teléfono, y utiliza un cuestionario estandarizado. La muestra se selecciona de manera aleatoria y estratificada para garantizar la representatividad de la población de cada país. Los datos recopilados se analizan utilizando técnicas estadísticas para determinar las correlaciones entre las diferentes variables.

Muestra: La muestra del estudio SHARE consta de personas mayores de 50 años en varios países europeos, como Alemania, Austria, España, Italia, Suecia y otros. La muestra se selecciona de manera aleatoria y estratificada para garantizar la representatividad de la población de cada país.

Conclusión: El estudio SHARE proporciona una fuente valiosa de información sobre la salud, el bienestar y el envejecimiento en Europa. Los resultados de la encuesta se utilizan para informar la política social y económica en los países participantes y para comparar las tendencias y los patrones en diferentes países. Los datos recopilados también se utilizan en la investigación académica en campos como la economía, la sociología y la psicología.

Palabras claves: SHARE, salud, bienestar, envejecimiento, Europa, encuesta.

Link: <https://www.share-project.org/>

Nombre: **Actividad física y patrones de comportamiento sedentario en adultos mayores: un análisis transversal del Estudio Longitudinal Brasileño del Envejecimiento (ELSI-Brasil)**

Autores: Andrade, Fabíola Bof de; Teixeira, Daniela Santiago; Santos, Jair Licio Ferreira; Brito, Tábatta Renata Pereira de; Xavier, Aline Junqueira; Almeida, Maria da Conceição Chagas de; Oliveira, César de; Lima-Costa, María Fernanda; Mambrini, Juliana Vaz de Melo

Institución ejecutora: Instituto René Rachou/FIOCRUZ, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

Editorial y año de publicación: Public Library of Science (PLOS), 2021

Metodología: El estudio obtuvo datos de la Encuesta Longitudinal de Envejecimiento de Brasil (ELSI-Brasil), una encuesta nacional representativa de adultos mayores de Brasil. Se analizaron datos de 7,938 participantes de 50 años o más. Se midió la actividad física a través de la versión en portugués del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), y el sedentarismo se midió a través del tiempo sedentario total. Se realizaron análisis descriptivos y de regresión logística para identificar los factores asociados con la actividad física y el sedentarismo.

Muestra: La muestra consistió en 7,938 participantes de 50 años o más, de la Encuesta Longitudinal de Envejecimiento de Brasil (ELSI-Brasil).

Conclusión: El estudio concluye que los patrones de actividad física y sedentarismo son preocupantes en la población de adultos mayores de Brasil, y que se necesitan intervenciones para fomentar un estilo



de vida más activo en esta población. Además, los factores asociados con la actividad física y el sedentarismo pueden ser útiles para identificar a las personas con mayor riesgo de tener un estilo de vida sedentario.

Palabras clave: actividad física, sedentarismo, adultos mayores, Brasil, ELSI-Brasil, factores asociados.

Enlace: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8883509/>

### **Justificación:**

La propuesta de investigación se enfoca en los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital, con el objetivo Investigar los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años de la ciudad de Salta Capital, para comprender su participación en actividades físicas y deportivas y las barreras que enfrentar para hacerlo.

Esta investigación es importante por varias razones.

En primer lugar, el envejecimiento de la población es un fenómeno mundial que plantea importantes desafíos para la sociedad en general. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado la importancia de fomentar la actividad física y deportiva en la población de adultos mayores, ya que esto puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Sin embargo, en muchos casos, los adultos mayores enfrentan barreras que limitan su participación en actividades físicas y deportivas.

En segundo lugar, Salta Capital es una ciudad en la que los niveles de actividad física y deportiva en la población de adultos mayores son bajos, según el estado del arte. Esto es preocupante, ya que la actividad física y deportiva tiene importantes beneficios para la salud y el bienestar de las personas mayores, y puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

En tercer lugar, la propuesta de investigación puede ser útil para desarrollar programas y políticas públicas destinadas a fomentar la actividad física y deportiva en la población de adultos mayores de Salta Capital. Los resultados de la investigación pueden ser utilizados para identificar las barreras que enfrentan los adultos mayores para realizar actividad física y deportiva, así como para conocer sus preferencias en términos de actividades físicas y deportivas. Esto permitiría diseñar programas y políticas que se ajusten a las necesidades y preferencias de la población de adultos mayores de Salta Capital, lo que podría contribuir a mejorar su calidad de vida y bienestar general.

## **Objetivos:**

### **Objetivo general**

Investigar los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años de la ciudad de Salta Capital, para comprender su participación en actividades físicas y deportivas y las barreras que enfrentar para hacerlo.

### **Objetivos específicos:**

1. Indagar cuáles son los hábitos de actividad física y deportiva de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital.
2. Determinar cuáles factores influyen en la participación de los adultos mayores en actividades físicas y deportivas en Salta Capital
3. Identificar cuáles son las barreras que enfrentan los adultos mayores de 65 años para realizar actividad física y deportiva en Salta Capital
4. Reconocer cuáles son las preferencias de actividades físicas y deportivas de los adultos mayores de 65 años en Salta Capital.
5. Verificar cómo influye la infraestructura deportiva y la oferta de actividades físicas y deportivas en la participación de los adultos mayores de 65 años en Salta Capital.
6. Explorar las motivacionales, los beneficios percibidos y las influencias personales en la elección de una práctica física o deportiva en adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital.

## Marco Teórico:

### Envejecimiento saludable

Conceptualización de vejez La vejez es un tema complejo y muchas veces conflictivo, no solamente para el propio anciano, sino también para quienes abordan profesionalmente el trabajo con este grupo etéreo como son los médicos, los psicólogos, los asistentes sociales, las enfermeras, los docentes de talleres y los miembros de sus redes sociales, a saber hijos, colegas, etc. (Salvarezza, 2005).

Según Thomas (1992), la vejez, es un estado biológico, psicológico y social que se alcanza a cierta altura de la vida y que varía de acuerdo a la época, el lugar y el contexto social.

Según Kalish (1983), que hay diversas maneras de definirse viejo; Primero en términos cronológicos, por ejemplo cuando un individuo alcanza los sesenta y cinco años, o más. Segundo en términos de sus cambios físicos, al presentar mayor fragilización y vulnerabilidad. Tercer en el plano de lo psicológico con la aparición manifiesta en sus cambios de comportamiento; capacidad cognitiva y mnémica.

La vejez es una etapa de la vida que no solo implica cambios físicos, sino también emocionales y sociales. A menudo, se asocia a los adultos mayores con una actitud hostil hacia las generaciones más jóvenes y con una resistencia a los cambios sociales. Sin embargo, esta percepción puede ser injusta y estereotipada.

En términos de los roles sociales, se suele considerar viejo a un individuo al alcanzar la jubilación o el retiro, o en ciertas culturas cuando está institucionalizado en una residencia para ancianos, o alcanza el status de abuelo. Cuando se plantean cuestiones acerca de la concepción de vejez, diversos autores difieren respecto de la misma. Entre ellos están quienes señalan que la vejez es un proceso y no un período determinado de la vida (Álvarez, 1998).

Para algunos, la vejez es un cambio irreversible y desfavorable, una declinación de las funciones vitales, que está ligado al paso del tiempo que concluye inevitablemente en la muerte (De Beauvoir, 1970). Kalish (1983), sostiene que la vejez, si bien es natural e inevitable, es un proceso que puede ser favorable o desfavorable. Ser viejo, anciano o persona de edad, es un estado en este proceso y sucede de manera natural e inevitable como la niñez y la infancia y esta ineluctablemente vinculado a la personalidad de la persona.

La vejez como proceso implica un entrecruzamiento de factores tanto particulares como subjetivos de cada ser humano y su propia historia, y, a pesar de las características culturales, sociales, e históricas, tienen un punto común a todas las personas, que es la marca de la vejez que cada uno lleva a lo largo de toda la vida (Álvarez, 1998).

Griffa y Moreno (2005) aducen que el proceso de envejecimiento es producto de la interacción entre el estilo de vida del individuo, los agentes biológicos que generaron el debilitamiento del organismo y

los componentes fisiológicos utilizados como mecanismos defensivos. Por eso, Salvarezza (2005) propone que para poder comprender los complejos e intrincados fenómenos que se presentan en el proceso de envejecimiento y las diversas conductas que emergen de ellos y sus manifestaciones, debe tenerse en cuenta los factores biológico, psicológico, y social.

El Envejecimiento Saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante. (OMS, 2021)

#### Teoría de la Actividad

Propuesta originariamente por Havighurst (1963) y luego elaborada por Maddox (1973), la cual sostiene que las personas mayores deben permanecer activas tanto tiempo como sea posible, buscando reemplazar aquellas actividades que por algún deterioro lógico de la edad, ya les sea imposible de realizar.

El adulto mayor por diversos motivos como la jubilación, el crecimiento y partida de los hijos, van resignando roles lo que produce una sensación de vacío e improductividad y en algunos casos de dependencia, por ende no se trata de que logran desapegarse de sus antiguos roles si no que generen nuevos, más actividades que satisfagan su vida y desarrollo personal.

Havighurst (1963) afirma que cuanto más activas se mantengan las personas, mayor satisfacción sentirán en sus vidas y mejor adaptados se hallarán en su ambiente social.

En la teoría, se sostiene que para que los adultos mayores tengan una sensación positiva de sí mismos, deben cambiar sus antiguos roles sociales perdidos debido a la vejez. Se propone que para hacer frente a las pérdidas, los ancianos deben preservar su fuerza moral y mejorar sus niveles de autoestima y autovaloración. Estas necesidades sociales y psicológicas son las mismas que para las personas de mediana edad. Las investigaciones han demostrado que cuantas más actividades realiza una persona a medida que envejece, mejor será su grado de satisfacción y significado en su vida. Además, resistirán de una mejor manera los efectos desmoralizantes de abandonar los roles obligatorios de la vida adulta. Envejecer positivamente requiere mantener, mejorar y aumentar los niveles de actividad física, psicológica y de ocio en función de reemplazar los roles antiguos. Esto se puede lograr mediante la participación en actividades como caminar, hacer ejercicios de resistencia, participar en grupos de discusión o voluntariado, tomar clases o talleres, viajar y pasar tiempo con amigos y familiares. Al estabilizar activos físicos y sociales, los adultos mayores pueden mejorar su salud mental y física, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y tener una sensación de propósito y significado en sus vidas. Por lo tanto, es importante que se fomente la participación activa de los adultos mayores en la comunidad y se les brinde acceso a diversas actividades y recursos para estabilizar activos y comprometidos.

Lemon, Bengston y Peterson (1972) han comprobado que dependiendo del tipo de actividad o rol que realice la persona mayor, ya sea del tipo formal (realizar actividades voluntarias), informal (interactuar con amigos y familiares), o del tipo solitario o independiente (leer, ver televisión o realizar algún pasatiempo) existe relación directa entre el bienestar y la actividad. Asimismo, estos investigadores han encontrado evidencias de que la actividad en sí no tiene relación con la satisfacción vital de la persona mayor.

La ausencia de actividad está relacionada a bajos niveles de felicidad, poco sentido de suficiencia y a un ajuste inadecuado a la vida en esta etapa (Maddox, 1973).

Neugarten (1987), hace una distinción con respecto a las teorías del desarraigo y de la actividad, sostiene que ambas caen en el error de postularse como modelos óptimos del envejecimiento, y que al hacerlo están excluyendo ciertos aspectos no menores como, el tipo de personalidad previa, la actividad, el ejercicio de los roles sociales, la manera de lograr satisfacción, entre otras cosas.

#### Actividad física y ejercicio

La (OMS, 2022) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

#### **Estilo de vida activo**

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. (OMS, 2022)

Según (OMS,2022) Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo

largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Además de los beneficios obvios para la salud física, la actividad física también puede mejorar la salud mental y emocional de los adultos mayores. Los estudios han demostrado que la actividad física regular puede reducir el riesgo de depresión y ansiedad en los adultos mayores. También puede ayudar a mejorar la memoria, la cognición y el bienestar general. Para aquellos adultos mayores que no están acostumbrados a la actividad física, puede ser difícil empezar.

Sin embargo, incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden ser beneficiosas. Caminar, subir escaleras o hacer tareas domésticas pueden ser formas simples de empezar a aumentar la actividad física diaria. Es importante señalar también que la actividad física no tiene que ser solo en un gimnasio o un parque. La jardinería, el baile, la natación y otros pasatiempos pueden ser excelentes formas de mantenerse activo y mejorar la salud física y mental. Los adultos mayores también pueden considerar actividades en grupo como el yoga o la tai chi, que no solo dependen de actividad física sino también de socialización y conexión con otros. En resumen, la actividad física es esencial para la salud y el bienestar de los adultos mayores. Para lograr una vejez saludable y activa, es importante que los adultos mayores mantengan y aumenten sus niveles de actividad física y se aseguren de incluir una variedad de actividades que enfatizan el equilibrio funcional y el entrenamiento de la fuerza muscular moderada o intensa. Que no solo proporciona actividad física sino también socialización y conexión con otros. La actividad física es esencial para la salud y el bienestar de los adultos mayores. Para lograr una vejez saludable y activa, es importante que los adultos mayores mantengan y aumenten sus niveles de actividad física y se aseguren de incluir una variedad de actividades que enfatizan el equilibrio funcional y el entrenamiento de la fuerza muscular moderada o intensa. Que no solo proporciona actividad física sino también socialización y conexión con otros. La actividad física es esencial para la salud y el bienestar de los adultos mayores. Para lograr una vejez saludable y activa, es importante que los adultos mayores mantengan y aumenten sus niveles de actividad física y se aseguren de incluir una variedad de actividades que enfatizan el equilibrio funcional y el entrenamiento de la fuerza muscular moderada o intensa.

#### Beneficios de la actividad física en la salud

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2022)

Los estudios observacionales brindan evidencia convincente de que la actividad física regular y un alto nivel de condición física están asociados con un menor riesgo de muerte prematura por cualquier causa y por enfermedad cardiovascular, en particular entre hombres y mujeres asintomáticos. Además, parece existir una relación dosis-respuesta, de modo que las personas que tienen los niveles más altos de actividad física y estado físico corren el menor riesgo de muerte prematura (como se analiza más adelante). (Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006).)

Los datos sobre los efectos positivos en el estado de ánimo de la participación en el ejercicio, independientemente de las mejoras en el estado físico, sugieren que el enfoque debe estar en la frecuencia del ejercicio en lugar de la duración o la intensidad hasta que el comportamiento se haya establecido bien. (Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004))

Diversos estudios han propugnado que el entrenamiento de la fuerza en personas mayores proporciona una preservación de la masa y función muscular (Peterson et al., 2010; Hunter et al., 2004). Como así también los entrenamientos de alta intensidad y corta duración lo que puede ser especialmente útil en personas que cuentan con poco tiempo para la realización de actividades físicas, no obstante es un método que excluye a muchas personas por la razón de que se debe tener una preparación previa tanto física como mental y presentar un buen control motor y evitar así caídas o lesiones que a esta edad perduran con mayor tiempo.

Envejecer saludablemente no solo es cuestión de llegar a una cierta edad sin alguna patología que condicione el estado de salud orgánico, metabólico o físico, si no también preservar el estado psico-social del adulto mayor.

### **Barreras y facilitadores de la actividad física en los adultos mayores**

Centrando la atención en las personas inactivas y las barreras que las mismas manifiestan encontrar para iniciarse en la práctica deportiva, algunos trabajos sobre la población mayor australiana destacan como principales obstáculos para adoptar un estilo de vida activo la falta de salud o alguna lesión, el ser demasiado mayor y no tener suficiente tiempo (Booth, Bauman & Owen, 2002)

Destacando el miedo a las caídas, la pereza y falta de motivación como las principales barreras encontradas. En España, los estudios sobre los motivos por los que no hace deporte la población adulta mayor señalan la edad y la salud como las principales causas que impiden realizar actividad física de forma habitual (García Ferrando, 2006). De forma más concreta, en España los motivos para no practicar actividades físico-deportivas que declaran las personas sedentarias son, en primer lugar, la edad, seguida a cierta distancia de la falta de tiempo, el no encontrar placer en las actividades físicas y no gozar de un nivel de salud que permita hacer ejercicio físico (Otero, 2004).

Otros estudios internacionales describen las barreras que encuentran habitualmente los adultos mayores que realizan actividad física en su tiempo libre; las más destacadas son la falta de tiempo, los problemas relacionados con la salud y la pereza y desgana (Lees, Clark, Nigg & Newman, 2005).

### **Autoeficacia y motivación para la actividad física**

"La autoeficacia percibida se refiere a las creencias en las capacidades de uno para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para producir determinados logros. No es una medida de las habilidades que uno tiene, sino de lo que uno cree que puede hacer con las habilidades que posee". (Bandura, 1997, p. 3).

Las personas mayores tienden a reducir su nivel de actividad física de forma generalizada con el paso de los años (Lim & Taylor, 2005; Loland, 2004), y en función del sexo, ya que las mujeres parecen ser más sedentarias que los hombres (Varo, Martínez, González, Irala-Estévez, Kearney, Gibney & Martínez, 2003). También entre las características personales aparecen los motivos de práctica, entre los cuales los más citados son mejorar la forma física, pertenecer a un equipo o el sentimiento de afiliación, la diversión, mejorar las habilidades y la oportunidad de competir o afrontar desafíos (Dosil, 2004).

En función del sexo, las mujeres difieren con los hombres en los motivos de práctica habitual de actividad físico deportiva (Frederick & Ryan, 1993), y también la edad parece ejercer influencia en dichos motivos, ya que para la población adulta mayor el motivo principal de participación en actividades físicas está relacionado con la salud (Hellín, Moreno & Rodríguez, 2004; Mora, Villalobos, Araya & Ozols, 2004)

Por lo que podemos encontrar cierto aspectos facilitadores de la actividad físicas como ; tener un establecimiento público en cercanías de su domicilio donde poder realizar actividades lúdico deportivas y sociales, el contar con un sendero, camino o ciclo vía en buenas condiciones de utiliza con así poder evitar caídas o lesiones, encontrar instituciones públicas o privadas que ofrezcan servicios adaptados para sus capacidades funcionales, como último pero no menos importarte el rol positivo de la familia, la pareja y los amigos es fundamental para facilitar que el adulto mayor adquiera motivación.

### **Redes sociales y apoyo social en la actividad física**

La imagen que tengo es la de un conjunto de puntos, algunos de los cuales están unidos por líneas. Los puntos de la imagen son gente, o a veces grupos, y las líneas indican que la gente interactúa unas con otras. Podemos, por supuesto, pensar que la totalidad de la vida social genera una red de esta clase John Barnes (1954). Este concepto que introduce el autor es interesante desde el punto de vista de la



conexión existente entre los diferentes roles que cumplimos o nos desarrollamos cada uno de nosotros, que a su vez nos lleva a reflexionar, ¿Cómo es la red social de nuestros adultos mayores? ¿Cuentan con las mismas líneas que unían los puntos? ¿Preservan todavía la mayoría de sus puntos? Con este cuestionamiento podemos decir que al avanzar en edad se van perdiendo roles, relaciones, familias y amigos, y esa red tridimensional previa se va reduciendo o deteriorando según el caso.

El apoyo social es un constructo multidimensional que posee una perspectiva estructural y una perspectiva funcional. Desde la perspectiva estructural, se enfatiza la noción de red social, que corresponde a los vínculos que una persona posee y que percibe como significativas Enrique Lombardo y Corina Soliveréz(2019). También continuado con el concepto planteado por John Barnes (1954), el apoyo social vendría a reparar o aumentar un nuevo punto y relacionarlo con nuestros adultos mayores a través de líneas de conexión, si bien no reemplaza los antiguos roles y actividades perdidas podría ser una herramienta muy útil si logra generar cambios motivaciones en la persona.

Según (Dabas, 1993), las redes sociales son sistemas abiertos, constituyen un proceso permanente de construcción que se da a nivel individual y colectivo. Sluski (1996) considera a la red social personal como la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas.

Pinazo Hernandis y Sánchez (2005) distinguen tres ámbitos como posibles fuentes del apoyo social, es decir, en los que se produce o puede producirse el apoyo: la comunidad, las redes sociales y las relaciones íntimas o relaciones interpersonales. Cada uno de los distintos estratos de las relaciones sociales conlleva vínculos distintos entre los individuos y su entorno social con características y connotaciones diferentes:

- a) En el nivel macro social o comunitario, la persona se identifica y participa en el entorno social. Se destaca como indicador del sentido de pertenencia.
- b) A través del nivel medio, meso social o de las redes sociales, se accede directa e indirectamente a un número relativamente amplio de personas. Es indicador del sentimiento de vinculación.
- c) El nivel micro social, o de las relaciones de intimidad y confianza, es el estrato más significativo del sujeto. Implica un sentimiento de compromiso ya que se producen intercambios mutuos y recíprocos y se comparte un sentido de responsabilidad por el bienestar del otro.

Polizzi y Arias (2014) en una investigación en la que indagaron cuáles eran los vínculos de la red de apoyo que brindaban más satisfacción en adultos mayores, plantean que los hijos y los amigos son los vínculos que brindan mayor satisfacción, y destacan también que los apoyos más valorados por los adultos mayores son el emocional y la compañía social.

Montes de Oca (2002 y 2003) realizó una investigación en México donde uno de sus objetivos era identificar las formas de apoyo que dan y reciben los adultos mayores. En sus resultados señala que las mujeres adultas mayores aportan servicios, trabajo, hacen visitas a enfermos y realizan compañía.

Los varones, por su parte, brindan ayuda, enseñan o proporcionan compañía. Por último, con respecto a los apoyos más necesitados durante el curso vital, Pinazo Hernandis (2006), en referencia a las personas mayores, sostiene que en edades avanzadas, a partir de los 80 años, la persona mayor comienza a experimentar una dependencia acentuada a partir de la cual necesita de personas para la realización de las actividades cotidianas necesarias. Si bien la mayor parte del cuidado de los mayores lo siguen realizando las propias familias, también crece la importancia de las personas contratadas como cuidadores.

La soledad ha sido identificada como un factor de riesgo para los síntomas depresivos. La resiliencia y el apoyo social se han considerado como factores protectores subyacentes Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., Jia, J., & Su, Y. (2018).

Las relaciones sociales pueden influir en los resultados de salud mental a través de la participación en actividades sociales, el intercambio de apoyo social, los comportamientos relacionados con la salud y el acceso a recursos materiales ( Berkman & Glass, 2000 )

### **Cambio de comportamiento y teorías del cambio**

El comportamiento es la dimensión funcional del cuerpo en interacción con el ambiente y el medio socialmente construido Ribes E (1990). Lo que la persona hace o deja de hacer, percibe, piensa o siente se relaciona con la salud, la longevidad y la calidad de vida Matarazzo JD, Weiss SM, Herd JA, Miller NE, Weiss SM (1984). El modelo de envejecimiento satisfactorio propuesto por Baltes PB, Baltes MM (1990) descansa precisamente en esta perspectiva comportamental: a través de los mecanismos de selección, optimización y compensación se consigue una vida más restringida pero efectiva.

Sentido religioso y desarrollo psicosocial en la vejez: En general, el significado religioso estaba relacionado positivamente a la generatividad, la integridad y la satisfacción con la vida... la fe promueve el desarrollo psicosocial lo que se ve relacionado con el bienestar de este grupo etario. R.O. Castellanos Vargas, N.M. Mendoza Ruvalcaba y E.D. Arias Merino

Implantación del modelo de atención centrada en la persona en el área de personas mayores

Se ha visto la necesidad de introducir un modelo residencial que mejore la calidad, desde el enfoque personalizado, donde el residente pueda controlar las decisiones en su vida cotidiana. Se ha elegido el modelo “Atención Centrada en la Persona” como herramienta que implica que el.... Aumento de motivación en la implicación de su autocuidado y un mayor deseo de ejercer el control en sus decisiones, viviendo más acorde a sus valores y preferencias personales. M.C. Feliz Muñoz, M. Vales Arriols, M.J. Martín Crespo, S. Gallardo Molina y P.M. Gómez García.

Se puede afirmar que un programa de EF multicomponente contribuye a la mejora de la agilidad y equilibrio dinámico así como de la capacidad cardiorrespiratoria en personas adultas mayores, reduciendo por tanto la posibilidad de sufrir caídas y contribuyendo a la autonomía de la persona. De igual forma, la práctica regular de AF y EF mejora la autoestima de la persona adulta mayor, mejorando el bienestar emocional en las actividades cotidianas de su día a día. La disminución de los niveles de ansiedad y depresión producidos por la práctica regular de AF y EF van a contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores Araque-Martínez, M. Ángel, Ruiz-Montero, P. J., & Artés-Rodríguez, E. M. (2021)

### **Metodología:**

Se llevará a cabo una investigación descriptiva con una muestra significativa de 100 adultos mayores residentes de la ciudad de Salta Capital. Para garantizar la representatividad de la muestra, se seleccionarán 20 adultos por cada zona de la ciudad: Norte, Sur, Este, Oeste y Centro. Se utilizará una técnica de muestreo aleatoria para asegurar que todos los individuos tengan las mismas oportunidades de participar en el estudio. Dado que el requisito de participación será tener 65 años o más, esta muestra será altamente relevante para el análisis de este rango etario.

La recolección de datos se realizará mediante una encuesta virtual facilitada por la plataforma Google Formularios. En los casos en que el encuestado no posea un dispositivo electrónico, se le proporcionará uno o se empleará el formato papel, también se realizarán llamadas telefónicas o videollamadas. Los datos recopilados serán tabulados utilizando una serie de indicadores estadísticos relevantes a través del programa Excel y Power BI para describir los datos recopilados. Este análisis permitirá obtener conclusiones precisas y significativas sobre el tema en estudio.

Teniendo en cuenta que la población de adultos mayores de 65-100+ años en la Ciudad de Salta Capital es de 26.451 adultos, para calcular la muestra se utilizó la fórmula de muestreo para poblaciones finitas con un 95% de confianza ( $Z: 1,960$ ) y un error máximo de 10%. El resultado fue una muestra de 95.70 adultos mayores, la cual se redondeó a 100 para distribuir mejor la toma por zonas geográficas. Este dato de 26.451 adultos mayores se obtuvo del INDEC (2022), específicamente del informe titulado "Resultados definitivos del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022 (Censo 2022), Cuadro 4.17. Provincia de Salta. Total de población, por sexo registrado al nacer e índice de feminidad, según edad y departamento".

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

- n** = Tamaño de muestra buscado
- N** = Tamaño de la Población o Universo
- z** = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza (NC)
- e** = Error de estimación máximo aceptado
- p** = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)
- q** = (1 - p) = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

<https://www.questionpro.com/es/tama%C3%B1o-de-la-muestra.html>

Parametro	Insertar Valor
N	26.451
Z	1,960
P	50,00%
Q	50,00%
e	10,00%

**Tamaño de muestra**  
"n" =  
**95,70**

### Cronograma de actividades

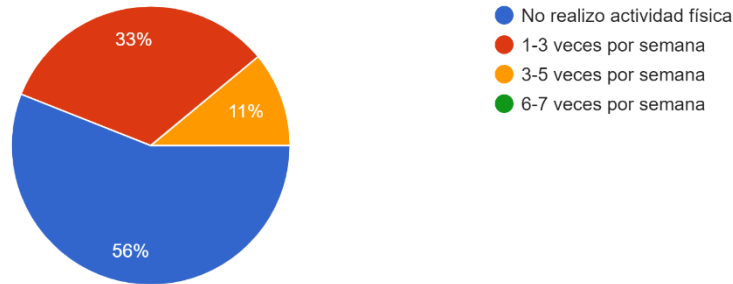
ACTIVIDADES	MESES					
	1	2	3	4	5	6
Identificación y planteamiento del problema.						
Planteamiento de la motivación, resumen y palabras claves.						
Formulación del tema y titulo del proyecto						
Determinar la justificación del proyecto						
Planteamiento de preguntas y objetivo general y objetivos específicos.						
Búsqueda de antecedentes, estado del arte, marco teórico y bibliografía						
Elegir metodología de investigación y método de recolección de datos.						
Ejecución del proyecto						
Procesamiento y tabulación de datos.						
Muestra de los resultados.						
Evaluación de los objetivos y conclusión final.						

## Procesamiento y tabulación de datos

### Frecuencia de la práctica física y deportiva

¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción)

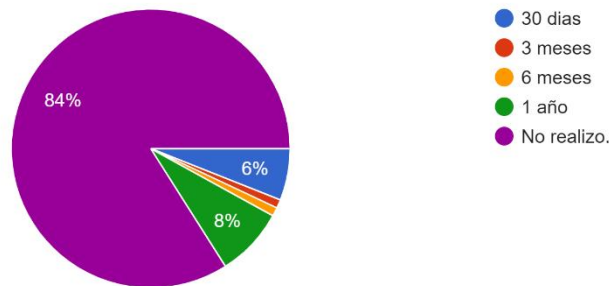
100 respuestas



### Frecuencia de la práctica deportiva en los últimos 30 días, 3 meses, 6 meses y 1 año

¿ Ha realizado esta actividad en los últimos? Seleccione una.

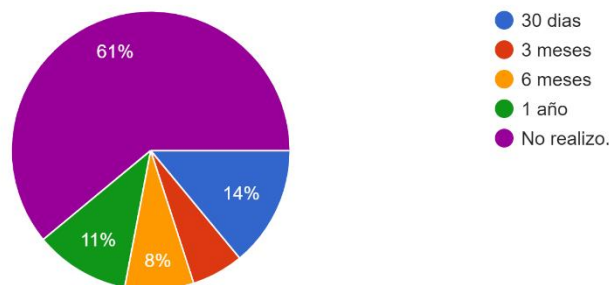
100 respuestas



### Frecuencia de la práctica Físicas en los últimos 30 días, 3 meses, 6 meses y 1 año

¿ Ha realizado esta actividad en los últimos? Seleccione una.

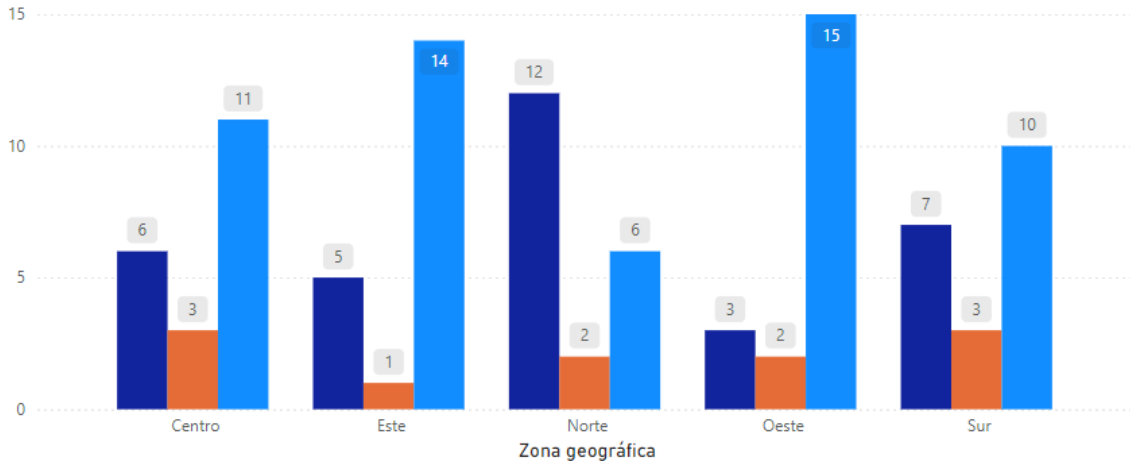
100 respuestas



### Frecuencia de actividad física por Zonas de Salta Capital

Recuento de ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) por Zona geográfica y ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción)

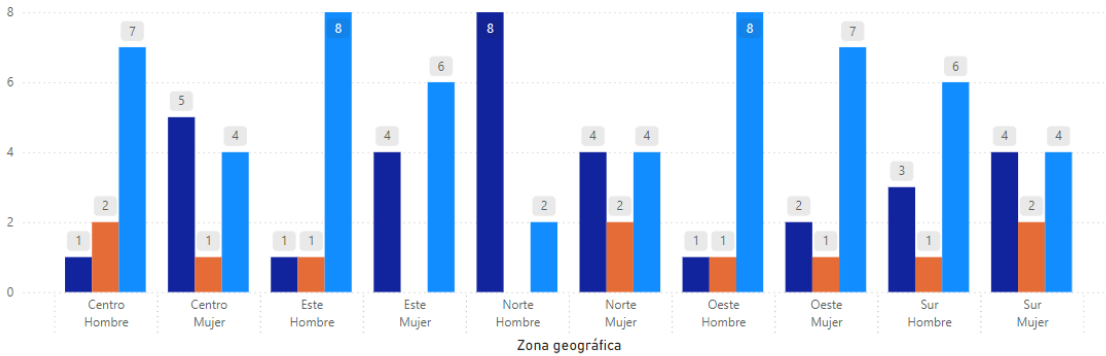
¿Con qué frecuencia realiza actividad física en u... ● 1-3 veces por semana ● 3-5 veces por semana ● No realizo actividad física



### Frecuencia de actividad física por Zonas de Salta Capital/ Sexo

Recuento de ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) por Sexo, Zona geográfica y ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción)

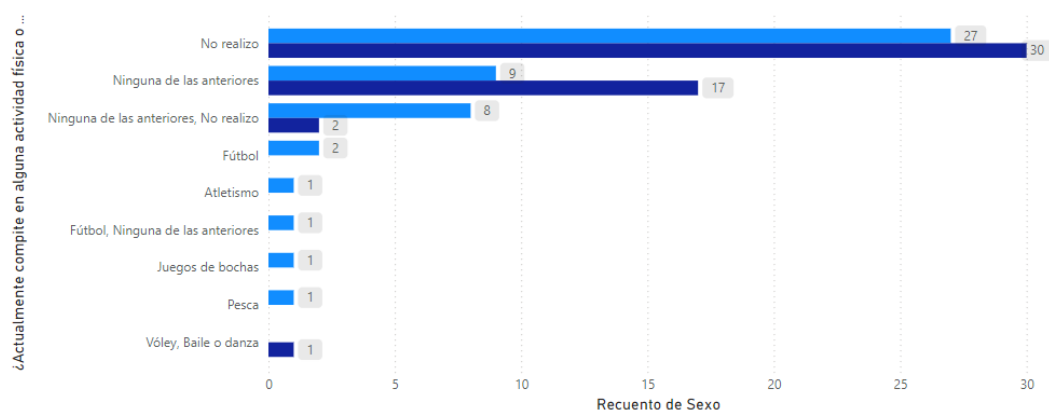
¿Con qué frecuencia realiza actividad física en u... ● 1-3 veces por semana ● 3-5 veces por semana ● No realizo actividad física



### Frecuencia de competencia por sexo

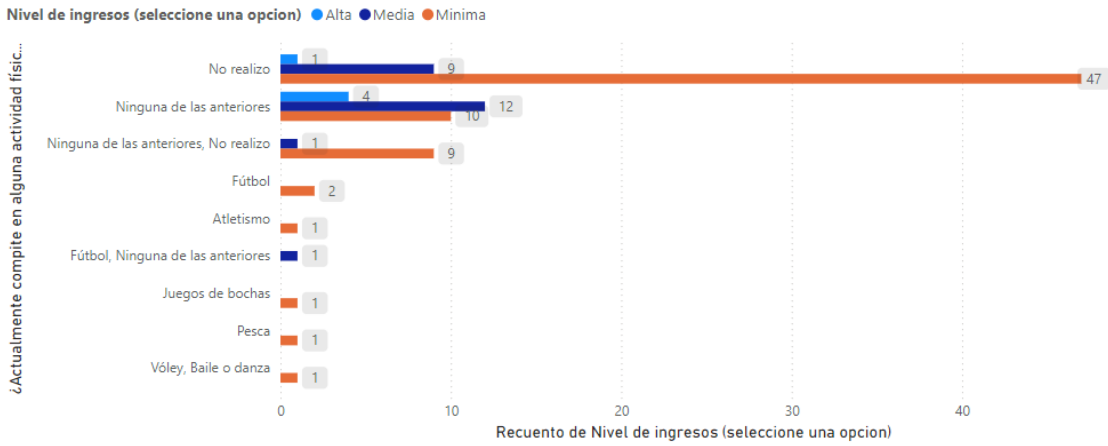
Recuento de Sexo por ¿Actualmente compete en alguna actividad física o deportiva? (Seleccione las que corresponda) y Sexo

Sexo ● Hombre ● Mujer



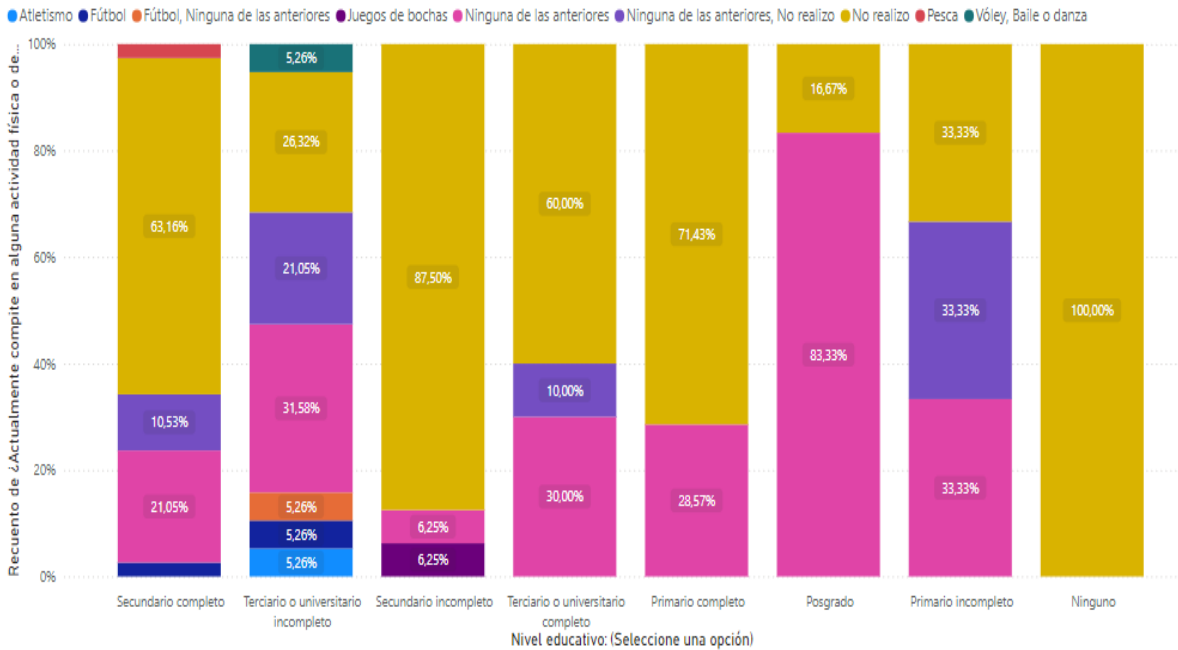
## Frecuencia de competencia/ Nivel socioeconómico

Recuento de Nivel de ingresos (seleccione una opción) por ¿Actualmente compete en alguna actividad física o deportiva? (Seleccione las que corresponda) y Nivel de ingresos (seleccione una opción)



## Porcentaje de competencia/Nivel educativo

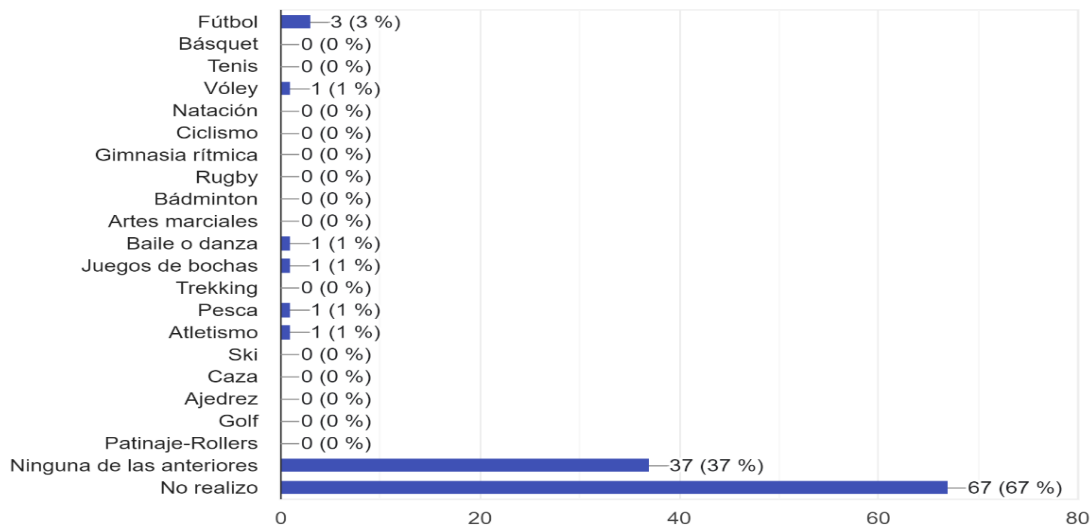
Recuento de ¿Actualmente compete en alguna actividad física o deportiva? (Seleccione las que corresponda) por Nivel educativo: (Seleccione una opción) y ¿Actualmente compete en alguna actividad física o deportiva? (Seleccione las que corresponda)



## Porcentaje de competición de las prácticas físicas y deportivas

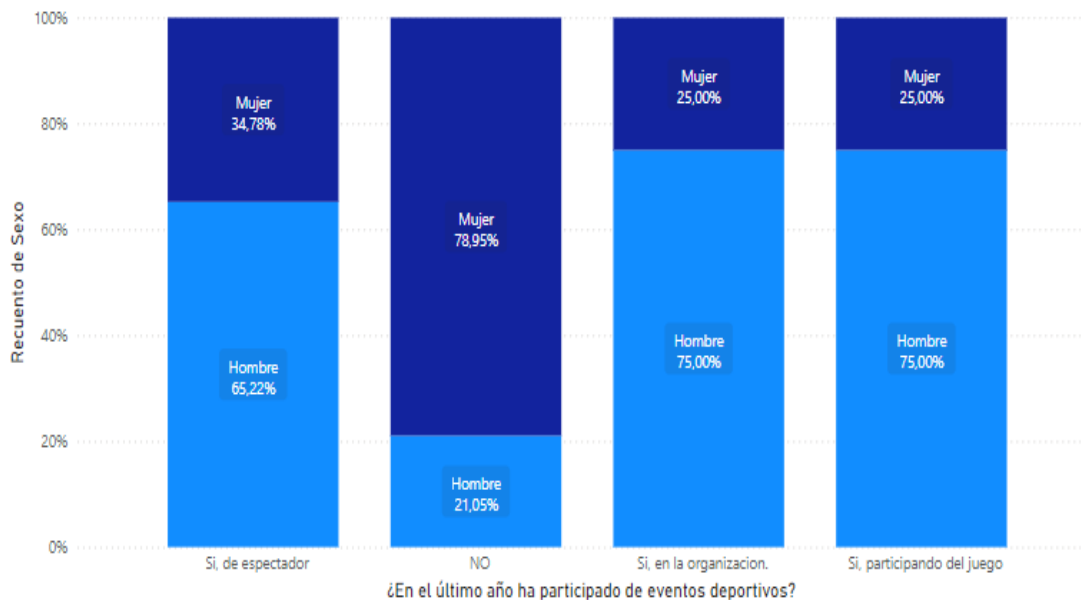
¿Actualmente compite en alguna actividad física o deportiva? (Seleccione las que corresponda)

100 respuestas



## Participación a eventos deportivos por sexo

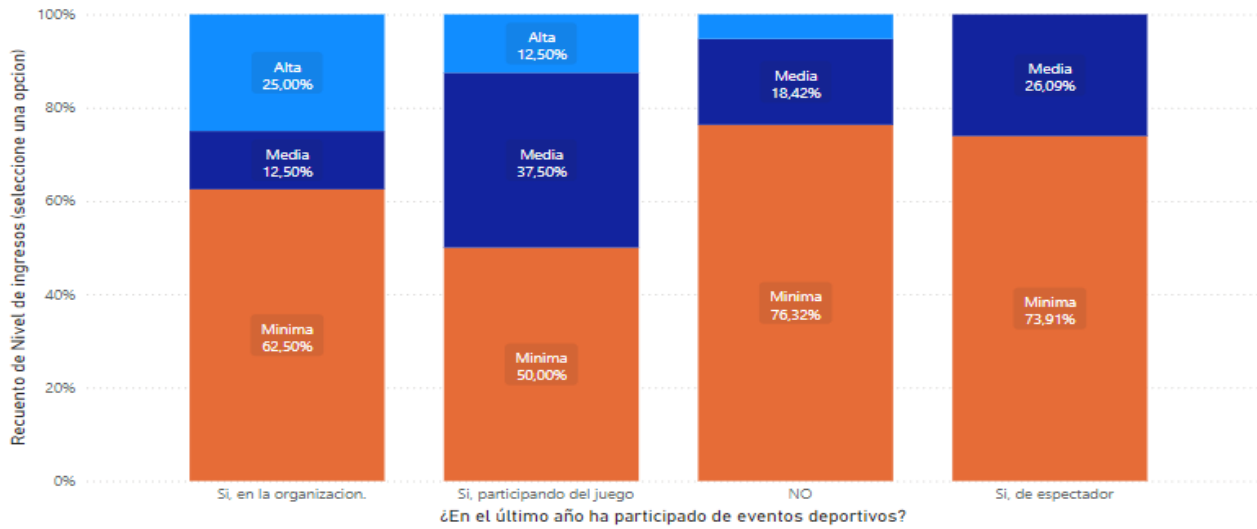
Recuento de Sexo por ¿En el último año ha participado de eventos deportivos? y Sexo





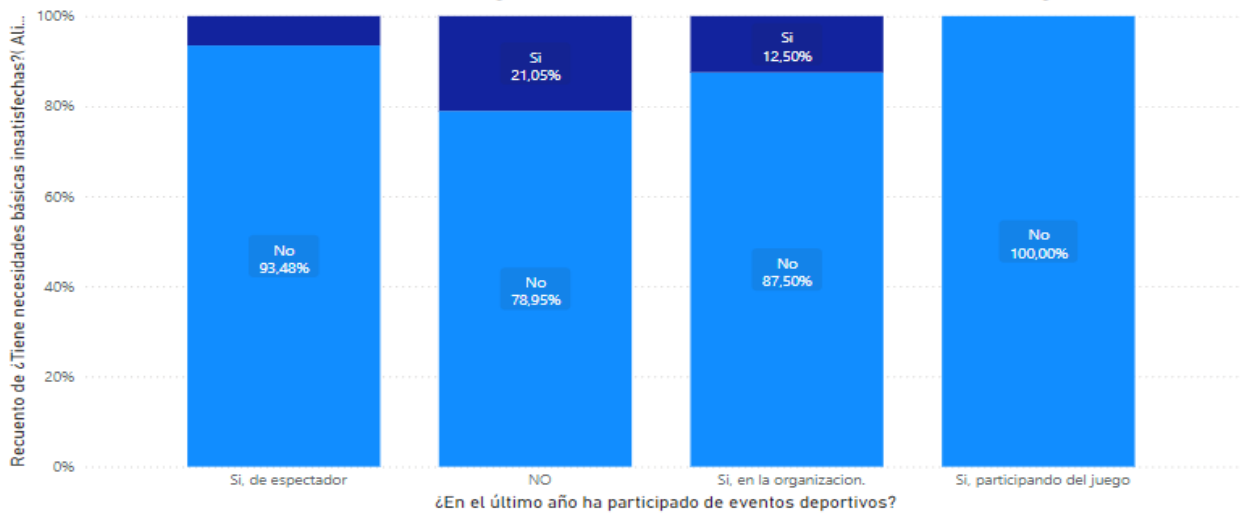
## Personas que participan a eventos deportivos por NBI

Recuento de Nivel de ingresos (seleccione una opcion) por ¿En el último año ha participado de eventos deportivos? y Nivel de ingresos (seleccione una opcion)



## Porcentaje de personas con NBI y su participación en eventos deportivos

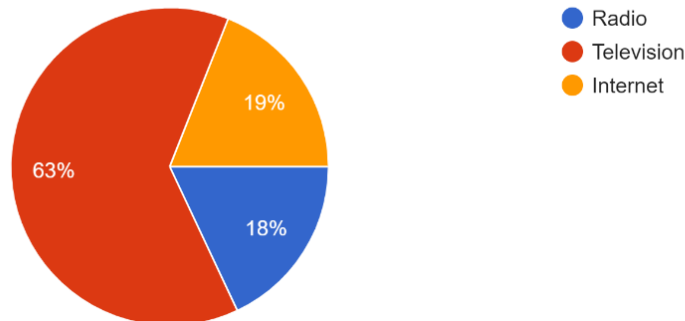
Recuento de ¿Tiene necesidades básicas insatisfechas? (Alimentación adecuada, Vivienda digna, Acceso a servicios de salud, Educación, Jubilación digna) por ¿En el último año ha participado de eventos deportivos? y ¿Tiene necesidades básicas insatisfechas? (Alimentación adecuada, Vivienda digna, Acceso a servicios de salud, Educación, Jubilación digna)



## Medios por los cuales se participa de los eventos deportivos

### Medios por lo cual se informa o participa de los eventos deportivos

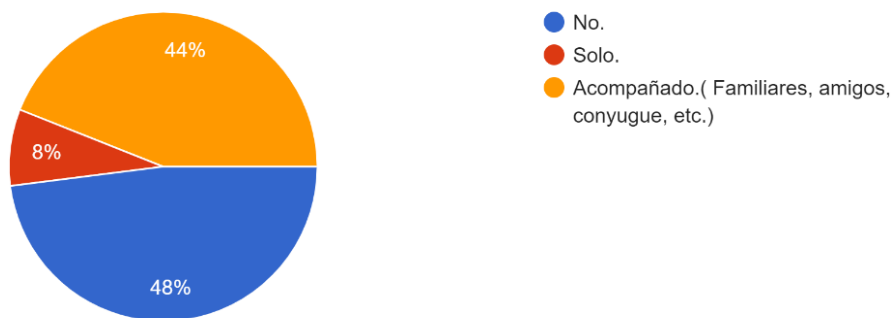
100 respuestas



## Participación a eventos deportivos presenciales en solitario o acompañado

### ¿Frecuenta estos eventos?

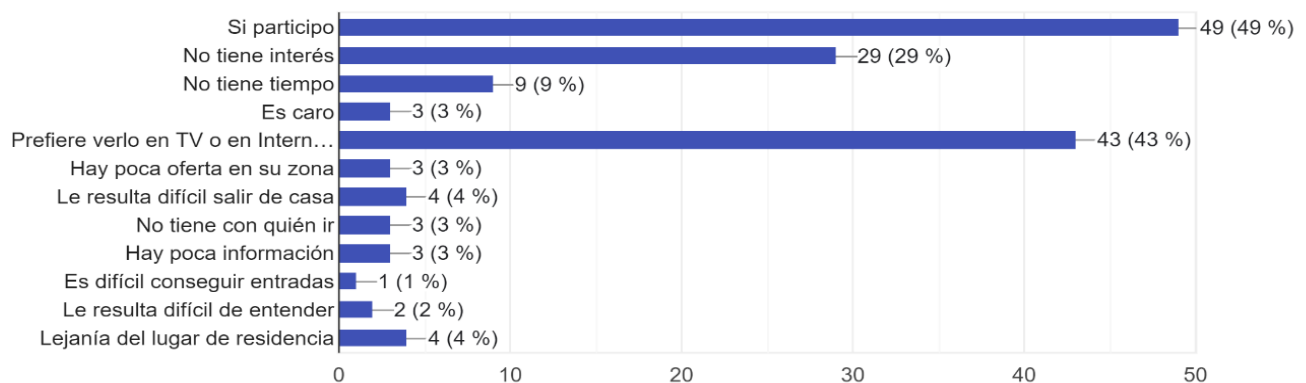
100 respuestas



## Motivos por lo cual no frecuenta estos eventos deportivos

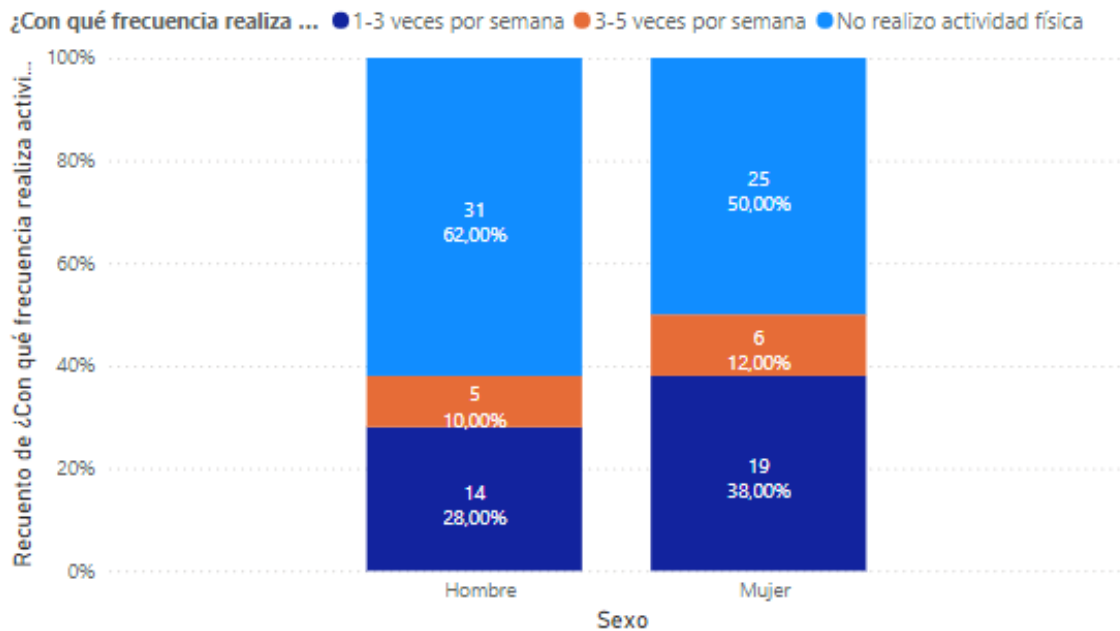
### Motivos por lo cual no participa de los eventos deportivos

100 respuestas



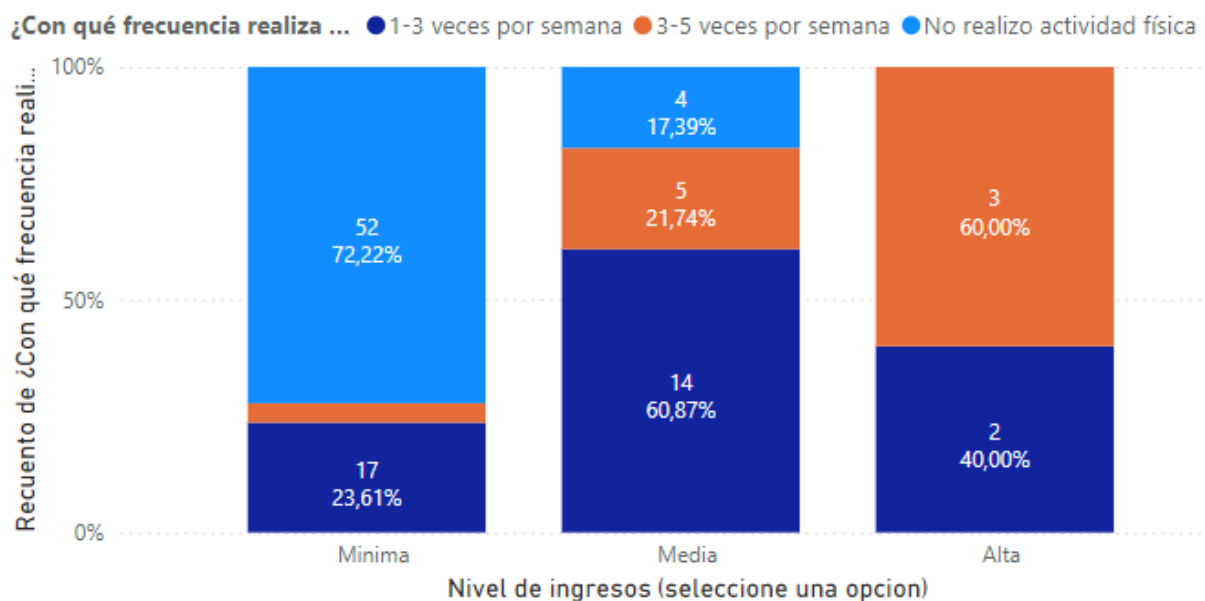
## Frecuencia semanal de actividad física y/o deportiva por sexo

Recuento de ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) por Sexo y ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción)



## Frecuencia semanal de actividad física y/o deportiva según nivel económico

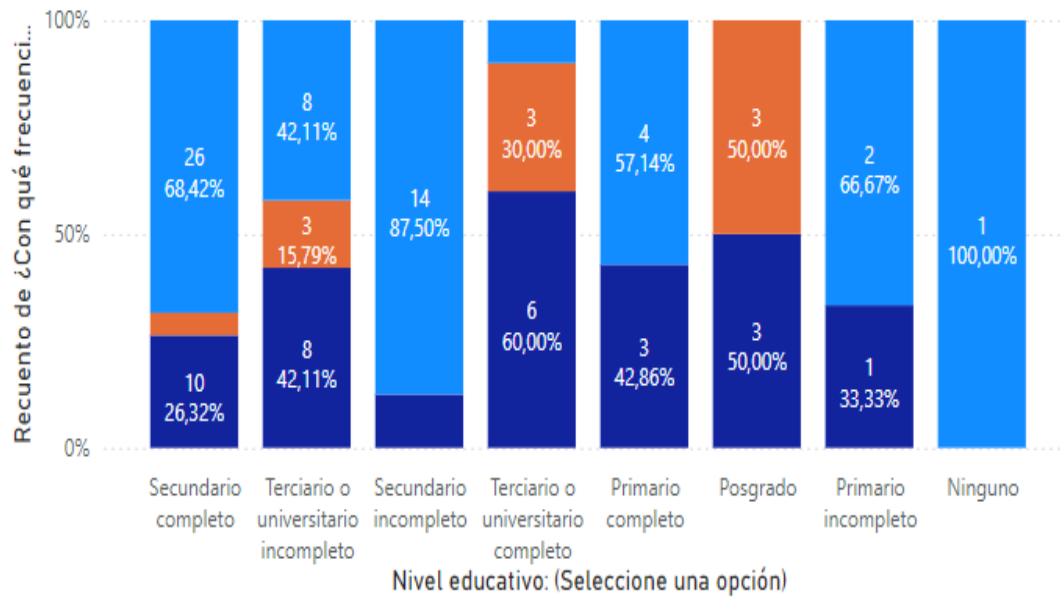
Recuento de ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) por Nivel de ingresos (seleccione una opción) y ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción)



## Frecuencia semanal de actividad física y/o deportiva según nivel educativo

Recuento de ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) por Nivel educativo: (Seleccione una opción) y ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción)

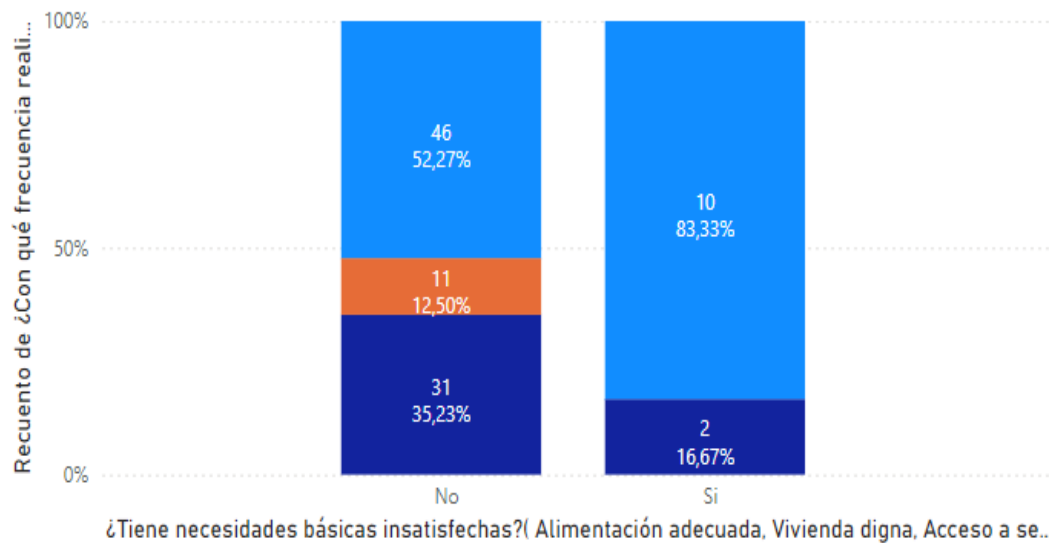
¿Con qué frecuencia realiza ... ● 1-3 veces por semana ● 3-5 veces por semana ● No realizo actividad física



## Práctica de la actividad física según NBI

Recuento de ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) por ¿Tiene necesidades básicas insatisfechas?( Alimentación adecuada, Vivienda digna, Acceso a servicios de salud, Educación, Jubilación digna) y ¿Con qué frecuencia real...

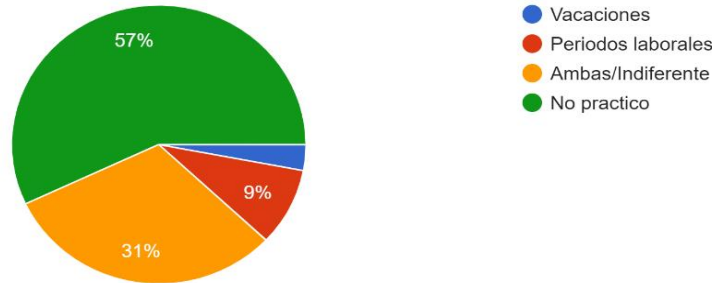
¿Con qué frecuencia realiza ... ● 1-3 veces por semana ● 3-5 veces por semana ● No realizo actividad física



## Práctica de la actividad física y/o deportiva por Época del año

¿En que época del año practica actividad física?

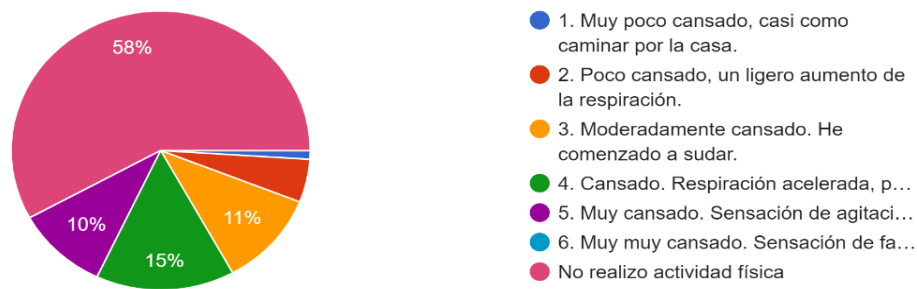
100 respuestas



## Intensidad de las prácticas deportivas y/o físicas escala 1-6

¿Qué intensidad tiene su actividad física? (Seleccione una opción)

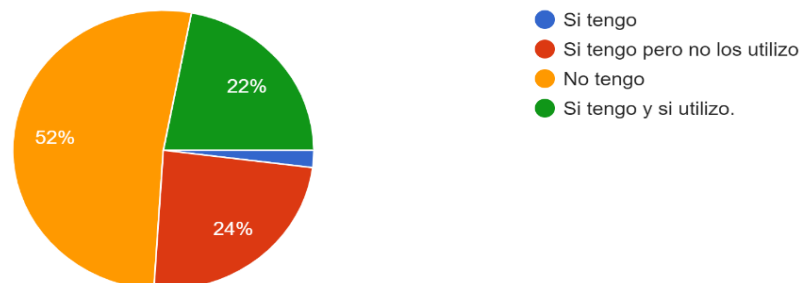
100 respuestas



## Tenencia y/o utilización de Materiales/Equipamiento deportivo en su casa/hogar

¿Tiene y/o Utiliza materiales/equipamiento deportivo en su casa/hogar?

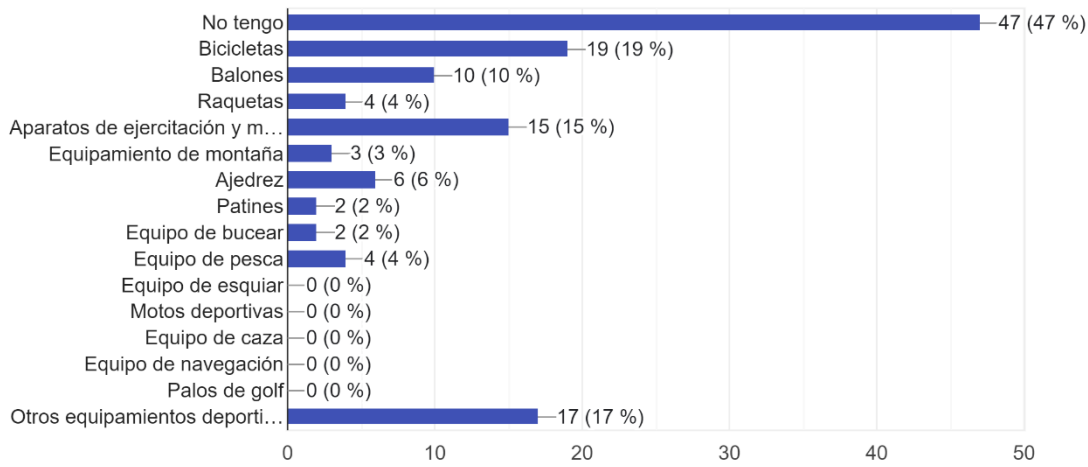
100 respuestas



## Equipamientos con mayor presencia

¿Qué equipamientos tiene?

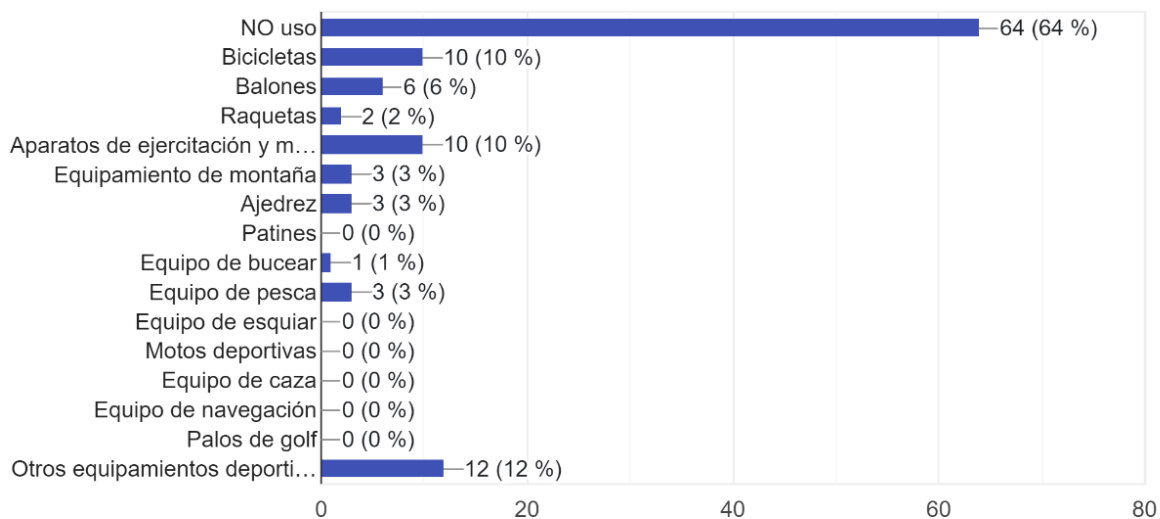
100 respuestas



## Equipamientos con mayor frecuencia de uso.

¿Que equipamientos usa?

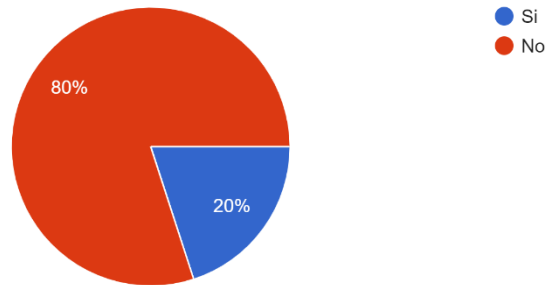
100 respuestas



## Prácticas de actividades físicas con padres o cuidadores

¿Realizaba actividad física con sus padres o cuidadores?

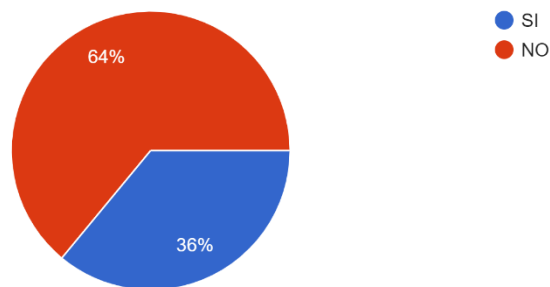
100 respuestas



## Práctica de actividades físicas por los padres o cuidadores

¿Sus padres o cuidadores realizaban actividad física? (Seleccione una opción)

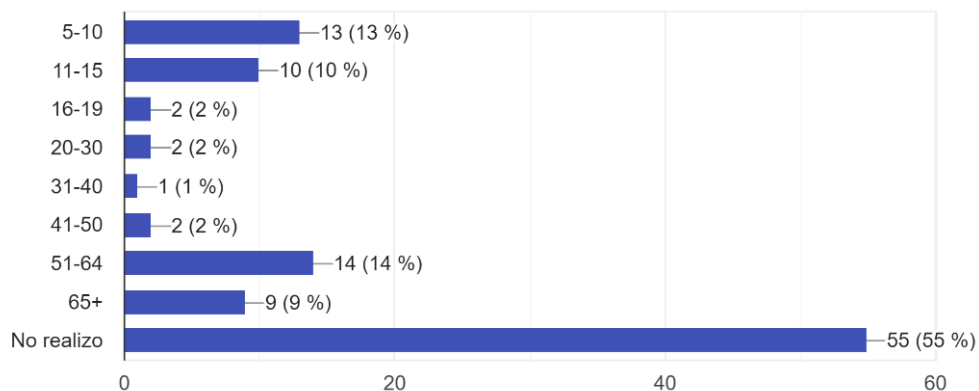
100 respuestas



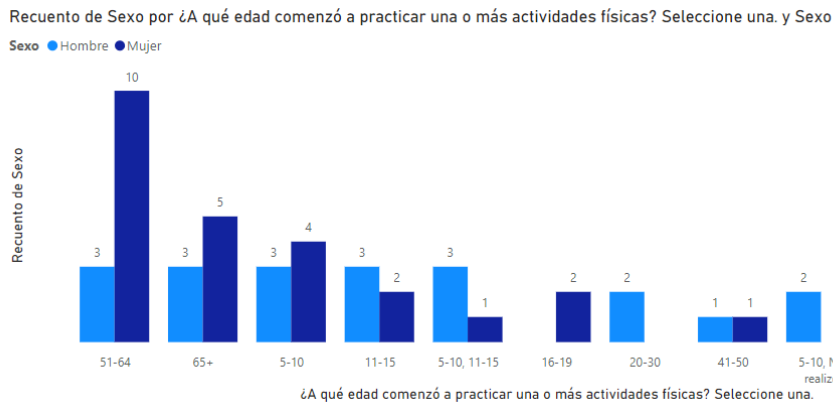
## Inicio de las prácticas físicas

¿A qué edad comenzó a practicar una o más actividades físicas? Seleccione una.

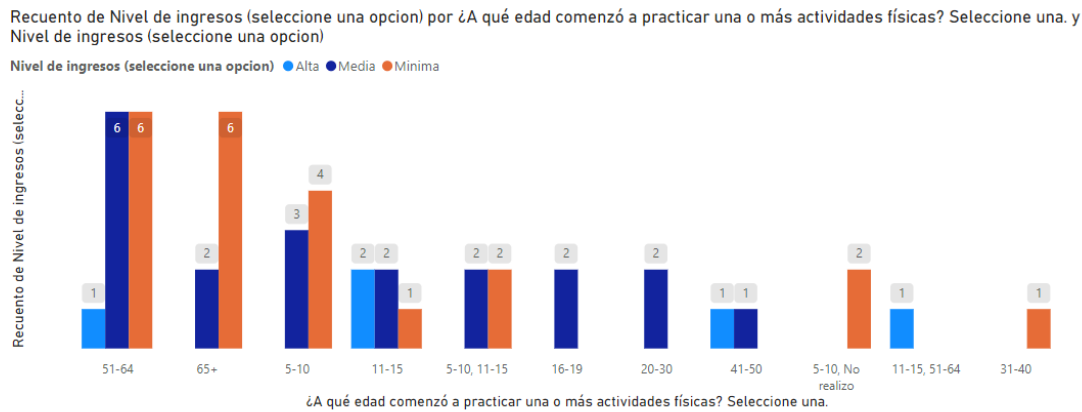
100 respuestas



## Inicio de las prácticas físicas por sexo

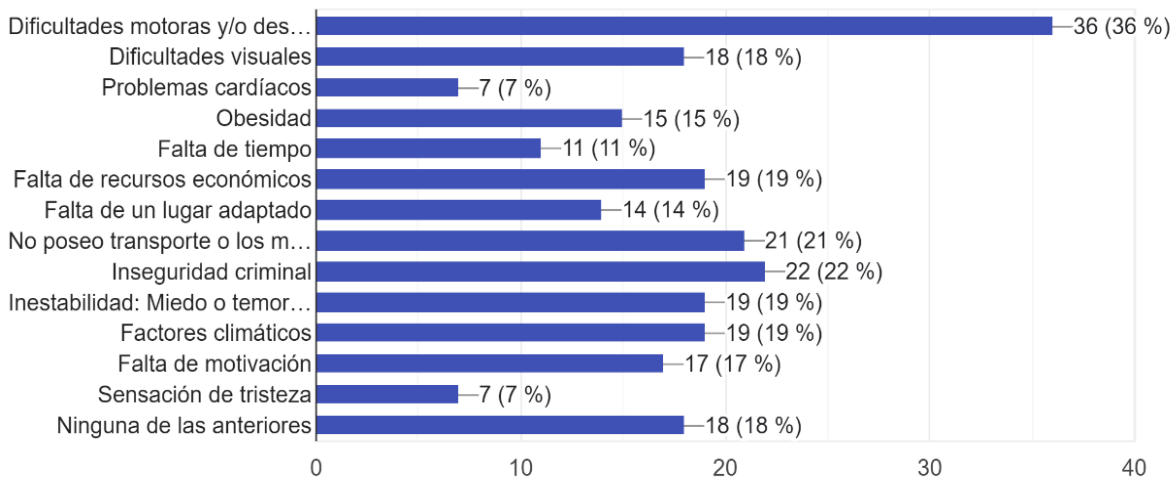


## Inicio de las practicas físicas por nivel socio económico



## Frecuencia de dificultades para realizar actividades físicas

¿Tiene alguna dificultad para realizar actividad física? (Seleccione todas las que correspondan)  
100 respuestas

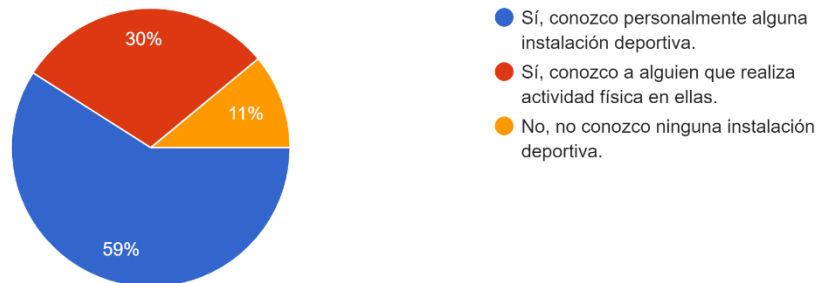




## Conocimiento de infraestructuras deportivas

¿Conoce personalmente alguna instalación deportiva en la ciudad o conoce a alguien que realice actividad física en ellas?

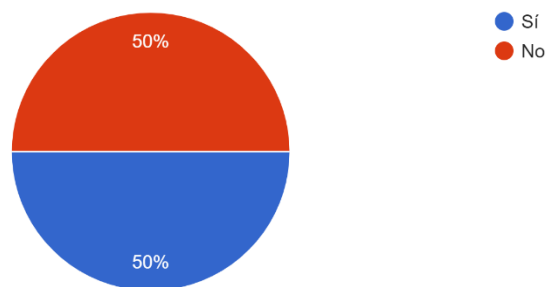
100 respuestas



## Consideración de la infraestructura en Salta capital para actividades física

¿Considera que Salta Capital ofrece infraestructura adecuada para la práctica de actividad física y deportiva, privadas o públicas?

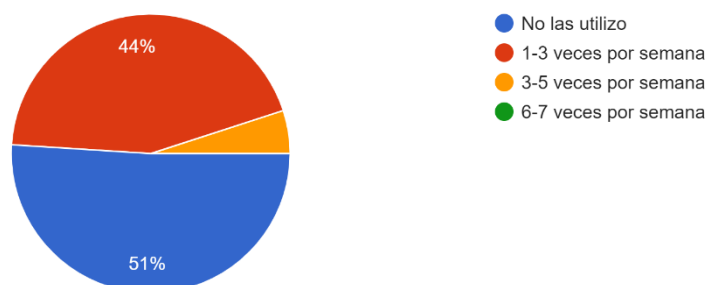
100 respuestas



## Frecuencia de utilización de infraestructura

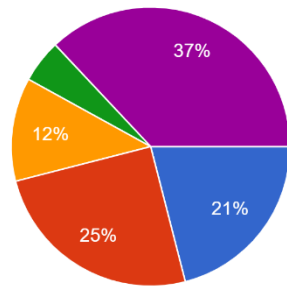
¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones?

100 respuestas



### ¿Qué tipo de instalaciones utiliza?

100 respuestas

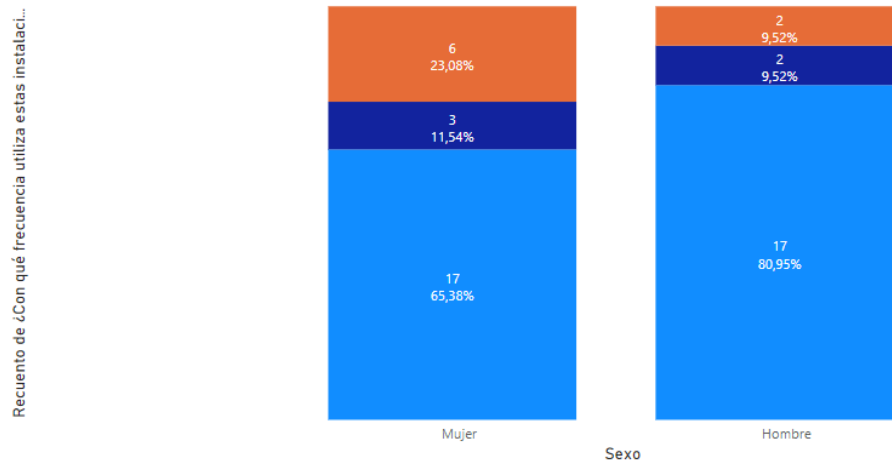


- Espacio público ( Parques, plazas, paseos, etc)
- Instalaciones privadas ( Gimnasios, centros, clubes, piscinas, etc)
- Utilizo instalaciones públicas (CIC, escuelas, universidades, iglesias )
- Hogar
- No realizo

### Frecuencia de utilización de infraestructura por sexo

Recuento de ¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones? por Sexo y ¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones?

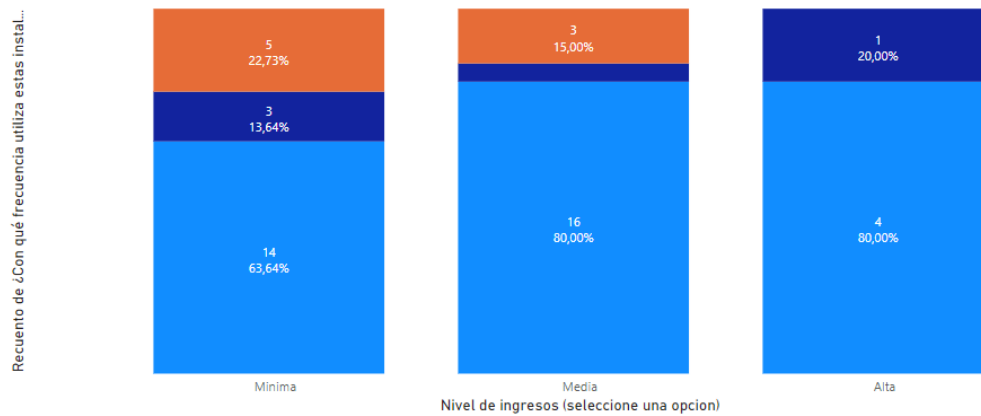
¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones? ● 1-3 veces por semana ● 3-5 veces por semana ● No las utilizo



### Frecuencia de utilización de infraestructura Nivel socio económico

Recuento de ¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones? por Nivel de ingresos (seleccione una opcion) y ¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones?

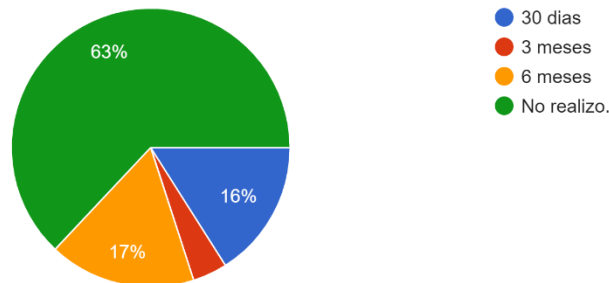
¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones? ● 1-3 veces por semana ● 3-5 veces por semana ● No las utilizo



## Práctica de actividades físicas con hijos o nietos

¿Ha realizado actividades físicas con sus hijos o nietos en los últimos 30 días en alguno de estos espacios? Seleccione una.

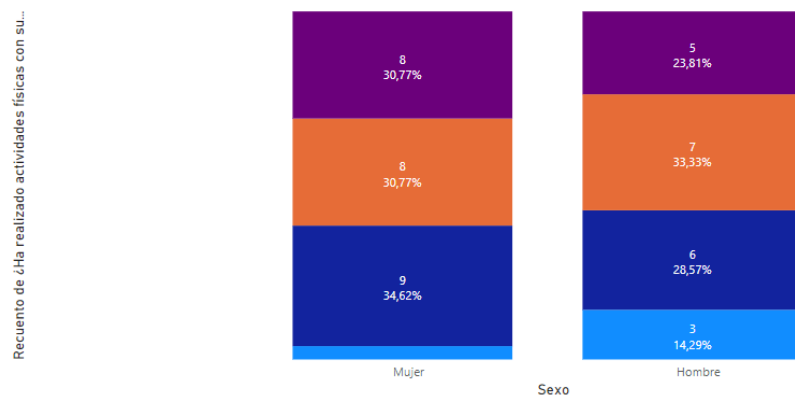
100 respuestas



## Práctica de actividades físicas con hijos o nietos según sexo

Recuento de ¿Ha realizado actividades físicas con sus hijos o nietos en los últimos 30 días en alguno de estos espacios? Seleccione una. por Sexo y ¿Ha realizado actividades físicas con sus hijos o nietos en los últimos 30 días en alguno de estos espacios? Seleccione una.

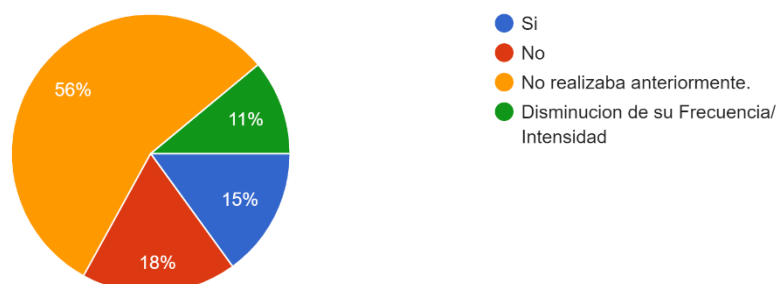
¿Ha realizado actividades físicas con sus hijos o... 3 meses 30 días 6 meses No realizo.



## Presencia de actividad física durante el Covid-19

Durante la crisis Covid-19 ¿Dejo temporalmente de realizar actividad física/Deportiva?

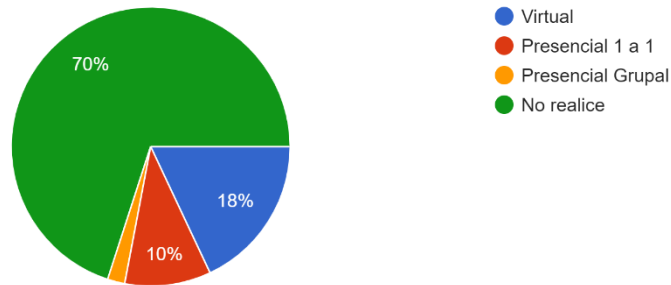
100 respuestas



## Modalidad de práctica física durante el covid-19

Durante la crisis Covid-19 en que modalidad realizo o no ejercicio físico?

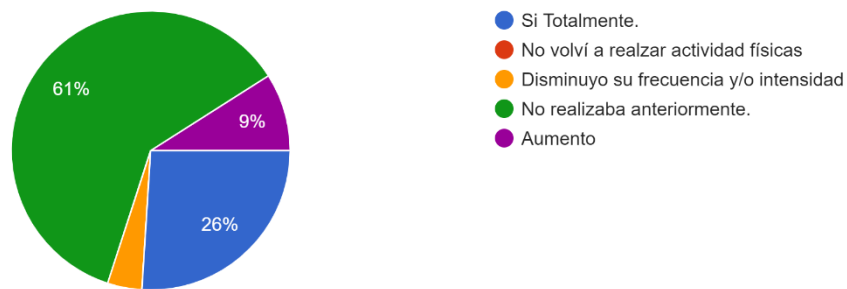
100 respuestas



## Restablecimiento de las practicas post Covid-19

Luego de la crisis de Covid-19. ¿Su nivel de actividad fisica disminuyo o pudo recuperarlo?

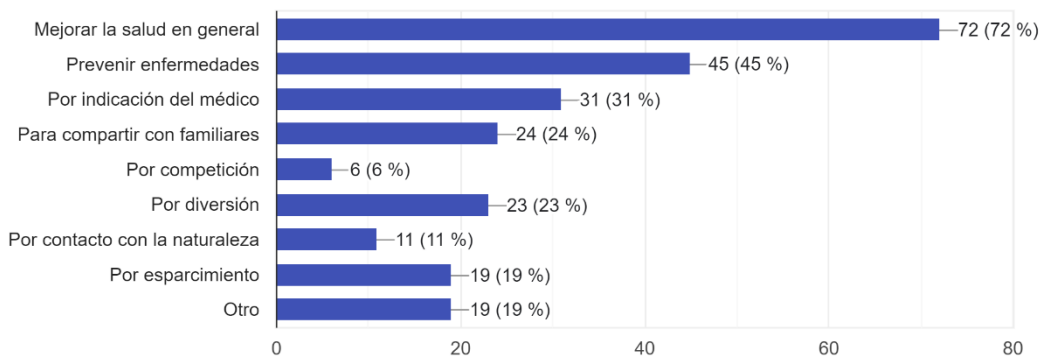
100 respuestas



## Importancia de la actividad física

¿Cuáles considera que son los principales motivos por los cuales es importante realizar actividades físicas? (Marcar todas las que correspondan)

100 respuestas



### Motivos de elección de la/s practica/s físicas o deportivas/sexo

Las respuestas muestran que la salud es uno de los principales motivos de las mujeres para realizar actividad física, ya sea para mejorar el bienestar físico, mental y emocional. Las adultas han mencionado la importancia del contacto social y el compartir con familiares y amigos como una motivación clave, destacando el aspecto de la comunidad y la diversión asociada al ejercicio. Las actividades como pilates, tenis y caminata son mencionadas como preferidas, reflejando tanto la necesidad de mantenerse activos como de disfrutar lo que se hace. También se observan barreras como asistir sola o la falta de tiempo, que impiden la participación en actividades físicas. Sin embargo, a pesar de estos desafíos, el deseo de mejorar la salud y sentirse mejor es un fuerte motor para muchos de los encuestados.

En cuanto a las respuestas de los hombres, valoran altamente el bienestar físico y la salud, con énfasis en la mejora de la postura y la movilidad, lo que dice su preocupación por mantenerse en forma y funcionales a lo largo del tiempo. La socialización también es importante para ellos, respuestas que destacan compartir con amigos o con gente de su edad. Además, la competencia y el deseo de mejorar la fuerza aparecen como factores importantes, demostrando que muchos buscan no solo mantenerse activos sino también progresar en sus habilidades físicas.

Las recomendación por profesionales de la salud también influyen en las decisiones, con algunos mencionando indicaciones médicas como razón para caminar o practicar ciertos ejercicios. Las preferencias individuales son diversas, desde el disfrute de la naturaleza y la caminata al aire libre hasta actividades más específicas como hacer pesas y funcional. Finalmente, las respuestas reflejan que estos hombres valoran el impacto positivo del ejercicio no solo en su salud física, sino también en su energía diaria y bienestar general.

### Beneficios percibidos de la practica física o deportiva/sexo

Las respuestas proporcionadas por las mujeres indican que han experimentado mejoras notables en su salud física y bienestar cuando han sido activas. Las mejoras incluyen un mejor estado de salud general, vitalidad aumentada, y músculos más firmes. Muchas mujeres mencionan sentirse mejor en términos de postura, equilibrio, y agilidad, así como en su capacidad para caminar más rápido y con menos dolores.

El ejercicio también ha permitido a estas mujeres mantener una mayor independencia física y una mejor coordinación, lo cual es crucial para su calidad de vida diaria. Además, el impacto emocional es significativo, ya que muchas reportan una mejor salud mental, con una mayor alegría y estabilidad emocional.

Particularmente, algunas mujeres han notado una mejoría en su postura y equilibrio, así como una reducción en problemas específicos como la incontinencia. Estos beneficios subrayan la importancia del ejercicio no solo para la salud física, sino también para el bienestar integral, ayudando a las mujeres a sentirse mejor consigo mismas y a mantener un estado físico y emocional más estable.

En relación a los hombres han experimentado beneficios tras comenzar su rutina de actividad física. Estos beneficios no solo abarcan mejoras físicas tangibles, sino que también tienen un impacto significativo en la salud mental y emocional, así como en la calidad de vida general. Han notado mejoras notables en su estado físico, incluyendo una postura más correcta, mayor fuerza y resistencia, y mejor movilidad. Estos cambios se traducen en una salud general y en una mayor capacidad para realizar actividades diarias con mayor facilidad. La reducción de peso y el aumento en la masa muscular también son aspectos destacados, lo que refleja un progreso hacia un cuerpo más saludable y equilibrado.

Además de los beneficios físicos, la actividad ha tenido un impacto positivo en la salud mental. Muchos han reportado una mayor capacidad para manejar el estrés, así como un incremento en la vitalidad y en el bienestar general. Esta mejora en el estado emocional también se refleja en una mayor alegría y una sensación de juventud, indicando que el ejercicio contribuye a un estado de ánimo más positivo y a una mayor satisfacción con la vida.

La práctica regular de ejercicio ha llevado a una mayor independencia y autonomía en la vida diaria. Los hombres han experimentado una mejora en su capacidad para realizar tareas cotidianas, lo cual se traduce en una mayor calidad de vida.

Finalmente, el ejercicio ha sido percibido como una forma de contrarrestar los efectos del envejecimiento. Los hombres se sienten más jóvenes y enérgicos, lo que refuerza la percepción de que la actividad física puede jugar un papel importante en mantener una sensación de vitalidad y juventud a medida que se envejece.

**Influencias personales en la elección de la práctica física o deportiva/sexo**

Según lo expuestos por las encuestadas se ha identificado ciertos ítems importantes.

**Experiencias Personales y Familiares:** Se eligen una actividad física basada en experiencias personales o familiares previas. Las referencias a actividades familiares son recurrentes, como el baile que realizaba la madre o la jardinería que disfrutaba. Estas experiencias previas parecen influir significativamente en la elección de actividad actual, ya sea por el apego a las actividades disfrutadas en el pasado o por una conexión emocional con las prácticas familiares.

**Recomendaciones y Opiniones:** Juegan un papel crucial. Comentarios de amigas, recomendaciones profesionales y sugerencias de familiares, como los hijos o el marido, también son factores decisivos.

La influencia de amigos y familiares, ya sea por su propia experiencia positiva o por el conocimiento sobre las necesidades individuales, lleva a muchas personas a optar por actividades específicas.

**Factores de Accesibilidad y Comodidad:** La cercanía a casa y la adaptación del lugar a las necesidades físicas son aspectos destacados. La facilidad de acceso y la comodidad del entorno parecen ser consideraciones importantes para aquellos que buscan una actividad que se ajuste a su estilo de vida actual.

**Salud y Bienestar:** Los consejos médicos y las necesidades de salud son factores determinantes en la elección de la actividad. Algunas personas eligen actividades basadas en indicaciones médicas. El bienestar físico y emocional también es un aspecto clave, con personas que buscan mejorar su salud general, mantener la independencia, o simplemente disfrutar de una actividad que les resulta divertida y agradable.

**Experiencias Negativas y Adaptación:** Algunas respuestas reflejan experiencias negativas previas, como el malestar en algunos gimnasios o la dificultad para coordinar actividades en el pasado. Estos factores llevan a las personas a buscar alternativas que les proporcionen una mejor experiencia general, ya sea en términos de atención, adaptación o accesibilidad.

En cuanto a las respuestas por los hombres:

La encuesta revela que las decisiones sobre la actividad física están fuertemente influenciadas por factores familiares y personales. La tradición familiar juega un papel destacado, con muchos hombres citando la participación de sus padres en deportes, como el fútbol y el atletismo, como una influencia significativa en su elección de actividades físicas. La influencia de padres y abuelos que se dedicaron a distintas actividades deportivas establece un contexto positivo hacia el ejercicio.

Además del bienestar físico, los hombres valoran el aspecto social del ejercicio. La posibilidad de compartir momentos con amigos y disfrutar del compañerismo son aspectos clave, mostrando que la actividad física también cumple una función emocional y social importante.

El apoyo de familiares y amigos es otro factor crucial. La compañía de la pareja, la participación de los hijos en actividades similares, y la motivación proveniente de amigos que asisten al gimnasio son elementos que refuerzan el compromiso con el ejercicio. Las recomendaciones médicas también influyen en las decisiones, equilibrando la actividad física con la necesidad de cuidado personal.

La accesibilidad y el trato positivo en los centros de ejercicio son aspectos prácticos que facilitan el mantenimiento de una rutina de actividad física. En resumen, estos factores reflejan una combinación de influencia familiar, beneficios sociales y emocionales, apoyo cercano y consideraciones prácticas en la elección de realizar actividad física.

## Muestra de los resultados

La investigación realizada en la ciudad de Salta Capital sobre la práctica física y deportiva en adultos mayores de 65 años ha permitido obtener conclusiones valiosas que destacan la importancia de estas actividades para la población. A partir de una muestra significativa de 100 adultos mayores, seleccionados de manera aleatoria en diferentes zonas de la ciudad, se han identificado diversas tendencias y motivaciones relacionadas con la actividad física y deportiva.

Entre los hallazgos más relevantes, destaca que una gran proporción de los encuestados no participan en actividades físicas de manera regular. Se identificó que el 56% de los adultos mayores no realizan actividad física, 33% 1-3 veces a la semana y 11% de 3 a 5 veces a la semana.

Expresados en términos de sexo podremos ver que un 62% de los hombres no realiza actividad física/deportiva mientras que un 50% si lo practica, siendo para ambos sexos la frecuencia de entrenamiento preferida de 1 a 3 veces a la semana.

Según la zona los adultos que más realizan algún tipo de actividad física o deportiva son los de Zona Sur de Salta con un 50 % de la zona, mientras los que menos realizan actividad física son los de zona Oeste con un 75% de inactividad.

Al cruzar estas variables podemos determinar el porcentaje de actividad según su sexo y zona:

Norte: Hombres 80% de actividad; Mujeres 40% de actividad.

Sur: Hombres 40% de actividad; Mujeres 60% de actividad.

Este: Hombres 20% de actividad; Mujeres 40% de actividad.

Oeste: Hombres 20 % de actividad; Mujeres 30% de actividad.

Centro: Hombres 30% de actividad; Mujeres 60%

En cuanto a la realización de actividades deportivas específicamente se ha determinado que un 84% de los adultos mayores no las han realizado, siendo la de mayor prevalencia con un 8% la opción de hace 1 año. Dentro de las elecciones de las diferentes prácticas deportivas el Fútbol (4%), Natación (3%), Ciclismo (2%), Atletismo (1%) y Tenis (1%) las más Frecuentes.

Mientras que en las actividades físicas no deportivas se presenta que, la gimnasia Funcional tiene mayor elección (10%), seguido del Gimnasio (9%), Trekking, Running, Baile o danza con (8%) cada uno, Bochas (4%), Zumba (3%), Yoga, Pilates y pesca (2%) cada uno y Localizada, Golf y ajedrez con (1%) cada uno.

En la encuesta también se evaluó el nivel socio económico, que se logró ver que el 72% de los adultos mayores se identifica con la jubilación mínima, 23% media y 5% jubilación alta. Este dato también se ha utilizado para entrecruzar con las variables de frecuencia de realización de actividades físicas o



deportivas dando por resultado que, el 52% de los encuestados de jubilación mínima no realizan actividad física, mientras que un 4% de los jubilados me la media hacen algún tipo de actividad física y todos los encuestados de clase alta realizan actualmente un o más actividades físicas y o deportivas. Por lo que se puede interpretar que a mayor accesibilidad a los recursos mayor es la participación en actividades que impliquen movimiento.

En relación al nivel educativo un 38% tiene el secundario completo, 19% presentan estudios terciarios o universitarios incompletos, un 16 % Secundario incompleto y 10% tiene secundario incompleto.

Esto nos lleva a ver qué porcentaje de estos encuestados que hace o no algún tipo de actividad física o deportiva.

Observamos que un 32% de los encuestados que tiene el secundario completo realiza una actividad física o deportiva en la semana, mientras que los que tienen un terciario o universitario completo presentan un 57 % de actividad, los adultos con secundario incompleto presentan un 13% de actividad mientras que los que tienen estudios de grado terciario o universitario completos expresan un 60% de participación en alguna actividad física o deportiva.

Por lo cual podemos decir que el nivel educativo y el acceso a la información es clave en la toma de decisiones en cuanto a la actividad física.

Del total de los encuestados 15% de los adultos mayores que practica algún tipo de actividad física manifiesta en la escala subjetiva del esfuerzo planteada en 6 niveles que realiza en una intensidad de 4 donde se siente cansado, con respiración acelerada pero habla con normalidad, seguido por la intensidad 3 con 11% Moderadamente cansado, ha comenzado a sudar, un 10% se siente muy cansado con sensación de agitación, puede formar frases cortas pero puede continuar y hay un 5% que dice estar poco cansado con un ligero aumento en la respiración. Lo que podemos ver es en qué porcentaje los encuestados se esfuerzan o perciben el esfuerzo, como es un test subjetivo cabe recalcar que para que el mismo sea efectivo debe ser entrenado y supervisado, por lo cual no es un dato tan preciso para saber con qué intensidad practican el deporte, pero si es un buen estimador de sus sensaciones al ejercitarse.

También se ha buscado que proporción de adultos mayores presentan o perciben que tienen alguna necesidad básica insatisfecha, lo cual un 88% respondió que no. El 12% que indicó que si las tiene presentan un 83% de inactividad mientras que las personas sin NBI un 64% tiene algún tipo de actividad. Por lo que podemos decir es que al no contar con la presión de no tener los recursos necesarios para la subsistencia básica las actividades físicas se hacen más presentes.

Se ha evaluado también la participación de los adultos mayores en competencias, pero no se ha destacado este ítem como frecuente solamente 8 adultos mayores compite, se observa que las mujeres suelen competir más en danzas y los hombres en fútbol, atletismo, bocha y pesca. Esto también esta

influenciado por el socioeconómico mostrado que la clase mínima y en una ocasión la clase media participan en mayor medida en las actividades antes nombrada, lo cual también se observa de igual manera en cuanto al nivel educativo.

Lo cual no es en este caso representativo de la muestra estudiada.

En cuanto a que época del año es más frecuente que los adultos realicen actividad física es ambas/ indiferente ósea que realizan en todo el año con 31% y un 9% en periodos laborales. A modo de interpretación personal esto se relaciona con que en periodos vacacionales los encuestados refieren salir a visitar a nietos e hijos.

Estudiando la participación de los adultos mayores en eventos deportivos podemos ver que, un 62% ha participado de alguna forma, de los cuales 46% fue de espectador y un 8 % participando del juego. El 44 % de los que participan en los eventos prefieren hacerlo con compañía. El medio preferido por los encuestados para informarse de eventos deportivos es la televisión con un 63%. Dentro de las personas que no participan de eventos deportivos podemos diferenciar que el 80% está compuesto por mujeres. En relación a los eventos deportivos su participación mayor está en los adultos mayores de clase mínima y media superando el 50 % al igual que los encuestados sin NBI la mayoría participa de alguna forma.

Lo cual esto nos dice que hay una fuerte participación en los eventos deportivos, cabe resaltar que esta encuesta se realiza en un contexto donde se jugó la copa amera y los datos pueden tener algún sesgo. En relación a la motivación por la cual se participa o no de eventos deportivos podemos ver que el 43% prefiere verlo por algún medio audio visual, seguido de la falta de interés 29% y tiempo 9%. En efecto se puede ver que los medios audiovisuales facilitan el acceso a los eventos deportivos, el acceso de las nuevas tecnologías y su facilidad de uso van ganando terreno y desplazando el esfuerzo de ir a presenciar un evento deportivo o de formar parte.

A demás se indago sobre la tenencia y uso de algunos materiales/equipamientos deportivos en casa el 52 % de los individuos dijo no tener ningún elemento para practicar actividad física, mientras que un 22% tiene algún elemento que utiliza y otros 24% que tiene y no utiliza, lo que nos dice que hay un proporción bastante equilibrada en cuanto a la presencia de materiales de actividad física en sus hogares, de las personas que han indicado que tienen algún elemento el 19% marco bicicleta, seguido de 17% de otros equipamientos, 15% aparatos de ejercitación muscular y un 10 % balones, pero cando se les indico que si los mismos usan esos elementos los porcentajes variaron a 10% para las bicicletas, 12% de otros equipamientos, 10 % para los aparatos de ejercitación muscular y por ultimo 6% para los balones. Lo que es una disminución significativa y que la presencia de algún elemento no condiciona la realización de la actividad en sí misma.

Al evaluar la historia familiar de los adultos se mostró que 64% dice que sus padres o cuidadores no realizaban ningún tipo de actividad física, y el 80% no realizaban algún tipo de actividad física con ellos.

En la pregunta de a qué edad comenzaron a practicar actividad física las de mayor frecuencia fueron 14% 51-66 años, 13% 5-10 años, 10% 11-15 y 9% 65+. Lo cual hace referencia a un fenómeno que se presenta hoy en la actualidad que es que en la iniciación escolar se introduce la actividad física que perdura en la educación formador hasta el secundario, zona donde decrece la frecuencia de actividad física, para luego aumentar a medida que las personas envejecen y buscan prevenir o tratar algún tipo de enfermedad o por indicación de algún profesional.

Las principales causas encontradas sobre no realización de actividad física son con un 36% las dificultades motoras o de desplazamiento, 22% inseguridad criminal, 21% no posee medios de transporte, 19% para cada una de las siguientes variables, faltas de recursos económicos, factores climáticos, miedo a las caídas y un 18% de dificultades visuales, cabe destacar que la pregunta era de opción múltiple pudiendo seleccionar más de una variable a la vez.

Se ha preguntado también si tenían conocimientos sobre las instalaciones deportivas en la ciudad o si sabían si alguien las utilizaba, un 59% dijo haber conocido estas instalaciones mientras que 30% conoce a alguien que si las utiliza. El 21% utiliza espacios públicos como plazas, 25% instalaciones privadas y el 12% instalaciones públicas como los centros vecinales. También el 50% dijo considerar que las mismas están adaptadas para el uso de personas de la tercera edad. Las instalaciones han sido utilizadas en su mayor frecuencia 44% de 1-3 veces a la semana, seguido de 5% de 3-5 veces por semana.

Al seguir indagando sobre las relaciones con la actividad física y familiar se consideró importante saber si los mismos realizan juntos con familiares lo cual 17% dijo haber practicado en los últimos 6 meses, 16% en los últimos 30 días y un 4% en los últimos 3 meses.

Se ha indagado igualmente el efecto de la pandemia de Covid-19 en la práctica física por lo cual el 56% dijo no haber practicado actividades físicas con anterioridad, 18% no dejo de realizarlas, 15% dejo de realizarlas y 11% disminuyo su frecuencia. De los medios más utilizados para la realización de la actividad fueron 18% virtual, 10% presencial 1-1 y solo 2 % grupal. Al pasar la crisis del Coronavirus 26% pudo recuperar su actividad física con normalidad mientras que 9% la aumento y 4% la ha disminuido. La pandemia fue particularmente difícil ya que el número de adultos mayores que de por si no hacia actividad física en esos momentos se le ha sumado los que dejaron de realizar por lo cual fue alarmante pero entendible por la situación mundial, si bien al pasar mucho pudieron recobrar sus actividades un grupo no lo pudo lograr.

Para finalizar se cuestionó a través de una pregunta de opción múltiple, cuáles eran los principales motivos para la realización de actividades físicas o deportivas y los resultados fueron en su mayoría 72% para mejorar la salud en general, 45% prevenir enfermedades, 31% por indicación del médico, 24% para compartir con familiares, 23% por diversión. Esto pone en manifiesto el conocimiento de los adultos sobre la relación de la actividad con su salud física y mental, pero no es suficiente para la práctica.

## **Evaluación de los objetivos**

El trabajo cumple con los objetivos planteados en la investigación.

Objetivo general: Se ha logrado investigar los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital. El estudio ha permitido comprender tanto su participación en actividades físicas como las barreras que enfrentan para hacerlo.

Objetivos específicos:

El trabajo ha identificado los tipos de actividades físicas y deportivas que realizan los adultos mayores, sus preferencias y sus rutinas, cumpliendo con este objetivo.

El estudio ha identificado factores clave que influyen en la participación, como la salud, las condiciones climáticas, la infraestructura, y el apoyo familiar.

Se han identificado claramente barreras como la falta de transporte, recursos económicos insuficientes, y problemas de salud.

El trabajo ha logrado identificar las actividades físicas preferidas por los adultos mayores, como caminar, gimnasia adaptada y actividades en espacios naturales.

La tesina aborda el papel de la infraestructura y la oferta de actividades, señalando que, aunque muchos conocen las instalaciones deportivas, pocos las utilizan.

Se han explorado las motivaciones detrás de la elección de la actividad física, así como los beneficios percibidos, tales como mejoras en la salud y el bienestar emocional.

## Conclusión final

El presente trabajo de investigación sobre los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores de 65 años en la ciudad de Salta Capital ha permitido una comprensión integral de las dinámicas que influyen en la participación de esta población en actividades físicas y deportivas. En él, se han identificado hábitos que evidencian la diversidad de enfoques hacia la actividad física en esta etapa de la vida, así como las barreras y motivaciones que determinan su comportamiento.

Se pudo observar que muchos adultos mayores reconocen los beneficios de la actividad física para su bienestar general, incluyendo mejoras en la salud física, mental y emocional, su participación está condicionada por una serie de factores, entre los que se destacan las limitaciones físicas (como dolores o enfermedades crónicas), la falta de infraestructura adecuada, el desconocimiento de actividades adaptadas, y las dificultades de acceso, tanto económicas como logísticas.

A pesar de las barreras mencionadas, la motivación personal y el apoyo social juegan un papel crucial en la participación de los adultos mayores. El contacto con familiares, amigos y profesionales de la salud es clave para animarlos a involucrarse en actividades físicas. Asimismo, las actividades que permiten una mayor independencia y movilidad, como caminar o participar en gimnasias adaptadas, resultan ser las más populares entre esta población.

Otro hallazgo significativo del estudio es que la infraestructura y la oferta deportiva en la ciudad de Salta Capital no siempre satisfacen las necesidades específicas de los adultos mayores. La falta de instalaciones accesibles y adecuadamente equipadas, junto con la escasez de programas diseñados para esta franja etaria, limita las opciones disponibles y reduce la participación de este grupo en actividades físicas regulares.

Por otro lado, se observa que las motivaciones de los adultos mayores están centradas no solo en los beneficios físicos, sino también en la posibilidad de mejorar sus relaciones sociales, reducir el estrés, mantener su independencia y mejorar su calidad de vida en general. En este sentido, la actividad física también se percibe como una herramienta para la salud mental y el bienestar emocional.

En resumen, el trabajo ha cumplido sus objetivos al proporcionar una visión completa sobre los hábitos físicos y deportivos de los adultos mayores en Salta Capital, así como las barreras y factores que influyen en su participación. Las recomendaciones extraídas de este estudio sugieren la necesidad de desarrollar más programas accesibles y adaptados para esta población, mejorar la infraestructura deportiva, y fomentar una mayor sensibilización sobre los beneficios de la actividad física para los adultos mayores, a fin de promover un envejecimiento activo y saludable.

## Bibliografía

- Álvarez, M. del P. (1998). El concepto de vejez. En G. A. Ferrero (Comp.), *Envejecimiento y vejez nuevos aportes* (pp. 15-16). Buenos Aires: Atuel.
- Araque-Martínez, M. Ángel, Ruiz-Montero, P. J., & Artés-Rodríguez, E. M. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores (Effects of a multicomponent physical exercise program on fitness, self-esteem, anxiety and depres. *Retos*, 39, 1024–1028. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.83282>
- Baltes PB, Baltes MM, editores. *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barnes, John. 1954. “Class and Committees in a Norwegian Island Parish”. *Human Relations*, 7(1): 39-58.
- Berkman LF, Glass T. (2000). Integración social, redes sociales, apoyo social y salud . En Berkman LF, Kawachi I. (Eds.), *Epidemiología social* (págs. 137-173). Nueva York, NY: Oxford University Press.
- Booth, M. L., Bauman, A. & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 271-280.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104–111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Dabas, E. (1993). *Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires: Paidós
- De Beauvoir, S. (1970). *La vejez*. Buenos Aires : Sudamericana.
- Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). (s. f.). <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Di Domizio, D. P., & Saraví, J. R. (2013). PRÁCTICAS DEPORTIVAS CON ADULTOS MAYORES EN LA CIUDAD DE LA PLATA (ARGENTINA). UNA REVISIÓN CRÍTICA RESPECTO DE LA IMPLEMENTACIÓN LOCAL DEL PROGRAMA NACIONAL HADOB. *Revista de Ciencias Sociales (CI)*, (31),125-137.[fecha de Consulta 9 de Marzo de 2024]. ISSN: 0717-2257. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70829847008>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

- Fernández Ballesteros, R. & Zamarrón M. D. (2005). Vivir en una residencia: Algunas expectativas. En L. Salvarezza (comp.), *La vejez: una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós.
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16,124-146.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Griffa, M. C. & Moreno, J. E. (2005). Teorías acerca del proceso de envejecimiento. En *Claves para una Psicología del Desarrollo: Adolescencia- Aduldez- Vejez, (primera edición) (Vol.2)* Buenos Aires: Lugar.
- Havighurst, R. (1963). *Successful Aging*. En R. William, C. Tibbitts & W. Donahue (Eds.), *Processes of Aging*, 1, New York: Atherton Press.
- Hellín, P., Moreno, J.A. & Rodríguez, P.L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101-115.
- Huenchuán, S., Guzmán, J. M., & Montes de Oca, V. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual. *Notas de población*, 29(77), 35–70.
- INDEC. (2022). El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) presenta los resultados definitivos del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022 (Censo 2022), Cuadro 4.17. Provincia de Salta. Total de población, por sexo registrado al nacer e índice de feminidad, según edad y departamento.
- Kalish, R.A. (1983). *La vejez: Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide.
- Lees, F.D., Clark, P.G., Nigg, C.R. & Newman, P. (2005). Barriers to exercise behavior among older adults: A focus-group study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13, 23-33.
- Lemon, B.; Bengston, V. & Peterson, J. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(6), 511-523
- Lim, K. & Taylor, L. (2005). Factors associated with physical activity among older people-a population-based study. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 40, 33-40.
- Lombardo, E. (s. f.). Valoración del apoyo social durante el curso vital. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2451-66002019000100004#:~:text=El%20apoyo%20social%20es%20un,y%20que%20percibe%20como%20significativas.](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002019000100004#:~:text=El%20apoyo%20social%20es%20un,y%20que%20percibe%20como%20significativas.)

- M.C. Feliz Muñoz, M. Vales Arriols, M.J. Martín Crespo, S. Gallardo Molina y P.M. Gómez García Esp Geriatr Gerontol. 2017;52(Espec Cong):44-158.
- Maddox, G. (1973). Themes and issues in sociological theories of human aging. *Human development*, 13, 17-27
- Marcos Pardo, P. J., Orquín Castrillón, F. J., Belando Pedreño, N., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156.
- Matarazzo JD, Weiss SM, Herd JA, Miller NE, Weiss SM, editores. Behavioral health: a handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley, 1984
- Montes de Oca, V. (diciembre, 2002). Participación, organización y significado de las redes de apoyo comunitario entre las mujeres adultas mayores. La experiencia de la Colonia de Aragón en la Delegación Gustavo A. Madero, Ciudad de México. Trabajo presentado en la Reunión de Expertos en Redes de Apoyo Social a Personas Mayores, Santiago de Chile
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). IMPORTANCIA DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA: FUNDAMENTOS E IMPLICACIONES PRÁCTICAS. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2),39-54.[fecha de Consulta 9 de Marzo de 2024]. ISSN: 1578-8423. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017635004>
- Naranjo-Hernández, Y., Mayor-Walton, S., de la Rivera-García, O., & González-Bernal, R. (2021). Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(2), .[fecha de Consulta 9 de Marzo de 2024]. ISSN: . Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551766749004>
- Neugarten, B. L. (1987). The Kansas City studies. En G. Maddox (Comp.), *The Encyclopedia of Aging*. New York: Springer Publishing Co
- Nuviala, A., Gómez-López, M., Grao-Cruces, A., Granero-Gallegos, A., & Nuviala, R. (2013). Perfiles motivacionales de usuarios de servicios deportivos públicos y privados. *Universitas Psychologica*, 12(2), 421-431.
- Otero, J. M. (2004). Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002). Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.
- Peterson, M., Rhea, M., Sen, A., Gordon, P. (2010). Resistance Exercise for Muscular Strength in Older Adults: A Meta-Analysis. *Ageing Res Rev*, 9(3): 226–237
- Pinazo Hernandis, S. (2006). Relaciones Sociales. En C. Triado & F. Villar (Eds.), *Psicología de la Vejez* (pp. 253-286). Madrid: Alianza Editorial.



- Pinazo Hernandis, S. (2006). Relaciones Sociales. En C. Triado & F. Villar (Eds.), *Psicología de la Vejez* (pp. 253-286). Madrid: Alianza Editorial.
- Polizzi, L., & Arias, C. J. (2014). Vínculos que brindan más satisfacción en la red de apoyo social de adultos mayores. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70
- R.O. Castellanos Vargas , N.M. Mendoza Ruvalcaba y E.D. Arias Merino. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2017;52(Espec Cong):44-158.
- Ribes E. *Psicología y salud: un análisis conceptual*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Scandroglio, B., López Martínez, J. S., & San José Sebastián, M. C. (2008). La Teoría de la Identidad Social: una síntesis crítica de sus fundamentos, evidencias y controversias. *Psicothema*, 20(1), 80-89. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720112>
- Sluzki, C. (1996). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- Tamaño de muestra: Conoce qué es el tamaño de muestra y cómo afecta tu investigación, y aprende a calcularlo correctamente" (s.f.). Recuperado de <https://www.questionpro.com/es/tama%C3%B1o-de-la-muestra.html>
- Thomas, L. V. (1992). *La cuestión del envejecimiento: perspectivas psicoanalíticas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- VALERO VALENZUELA, A., RUIZ JUAN, F., GÓMEZ LÓPEZ, M. M., GARCÍA MONTES, E., & DE LA CRUZ SÁNCHEZ, E. (2009). ADULTOS MAYORES Y SUS MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1),61-69.[fecha de Consulta 9 de Marzo de 2024]. ISSN: 0185-6073. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016317006>
- Varo, J., Martínez-González, M.A., Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M. & Martínez, J.A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32, 138-146.
- Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49),265-275.[fecha de Consulta 9 de Marzo de 2024]. ISSN: 1316-4910. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., Jia, J., & Su, Y. (2018). Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry research*, 268, 143–151. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.011>.

# **Anexo**

# **Encuesta**

Sección 1 de 7

## Encuesta 2024 Hábitos físicos y deportivos. ✕ ⋮

**B** *I* U  

Encuesta realizada a adultos mayores de 65 o más de la ciudad de Salta Capital

¿Tiene 65 años o mas ? \*

Si

No

Sexo \*

Hombre

Mujer

Zona geográfica \*

Norte

Sur

Este

Oeste

Centro

Sección 2 de 7

Economía personal y nivel de estudios



Descripción (opcional)

Nivel de ingresos (seleccione una opción) \*

- Mínima
- Media
- Alta

¿Tiene necesidades básicas insatisfechas?( Alimentación adecuada, Vivienda digna, Acceso a servicios de salud, Educación, Jubilación digna) \*

- Si
- No

Nivel educativo: (Seleccione una opción)

- Ninguno
- Primario incompleto
- Primario completo
- Secundario incompleto
- Secundario completo
- Terciario o universitario incompleto
- Terciario o universitario completo
- Posgrado

Sección 3 de 7

Participación en Actividades físicas y/ Deportivas.



Descripción (opcional)

\*\*\*

¿Actualmente participa en alguna de las siguientes actividades deportivas?  
(Seleccione todas las que correspondan) \*

- Fútbol
- Básquet
- Tenis
- Vóley
- Natación
- Atletismo
- Ciclismo
- Gimnasia rítmica
- Rugby
- Bádminton
- Artes marciales
- Ninguna de las anteriores
- No realizo

\*

¿ Ha realizado esta actividad en los últimos? Seleccione una.

- 30 dias
- 3 meses
- 6 meses
- 1 año
- No realizo.

¿Actualmente participa en alguna de las siguientes actividades físicas?  
(Seleccione todas las que correspondan)

- Gimnasio
- Funcional
- Trekking
- Running
- Zumba
- Localizada
- Baile o danza
- Juegos de bochas
- Yoga
- Pilates
- Pesca
- Ski
- Caza
- Golf
- Patinaje-Rollers
- Ajedrez
- Ninguna de las anteriores
- No realizo

¿ Ha realizado esta actividad en los últimos? Seleccione una.

- 30 dias
- 3 meses
- 6 meses
- 1 año
- No realizo.

¿Actualmente compete en alguna actividad física o deportiva? (Seleccione las que corresponda)

- Fútbol
- Básquet
- Tenis
- Vóley
- Natación
- Ciclismo
- Gimnasia rítmica
- Rugby
- Bádminton
- Artes marciales
- Baile o danza
- Juegos de bochas
- Trekking
- Pesca
- Atletismo
- Ski
- Caza
- Ajedrez
- Golf
- Patinaje-Rollers
- Ninguna de las anteriores
- No realizo

¿Qué te motiva a elegir esta/s práctica/s física o deportiva en particular? \*

Texto de respuesta corta

.....

¿Qué experiencias pasadas te llevo a decidirte por esta actividad en lugar de otras opciones disponibles? \*

Texto de respuesta corta

.....

¿Qué efectos beneficios has notado desde que comenzaste a practicar esta actividad física o deportiva? \*

Texto de respuesta corta

.....

¿En el último año ha participado de eventos deportivos? \*

- NO
- Si, de espectador
- Si, participando del juego
- Si, en la organizacion.



Medios por lo cual se informa o participa de los eventos deportivos \*

- Radio
- Television
- Internet

⋮

¿Frecuenta estos eventos? \*

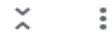
- No.
- Solo.
- Acompañado.( Familiares, amigos, conyugue, etc.)

Motivos por lo cual no participa de los eventos deportivos \*

- Si participo
- No tiene interés
- No tiene tiempo
- Es caro
- Prefiere verlo en TV o en Internet, oirlo en Radio
- Hay poca oferta en su zona
- Le resulta difícil salir de casa
- No tiene con quién ir
- Hay poca información
- Es difícil conseguir entradas
- Le resulta difícil de entender
- Lejanía del lugar de residencia

Sección 4 de 7

Frecuencia e intensidad del ejercicio



Descripción (opcional)



¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? (Seleccione una opción) \*

- No realizo actividad física
- 1-3 veces por semana
- 3-5 veces por semana
- 6-7 veces por semana

¿En que época del año practica actividad física? \*

- Vacaciones
- Periodos laborales
- Ambas/Indiferente
- No practico

¿Qué intensidad tiene su actividad física? (Seleccione una opción) \*

- 1. Muy poco cansado, casi como caminar por la casa.
- 2. Poco cansado, un ligero aumento de la respiración.
- 3. Moderadamente cansado. He comenzado a sudar.
- 4. Cansado. Respiración acelerada, puedo hablar con normalidad.
- 5. Muy cansado. Sensación de agitación, puedo formar frases cortas, pero puedo continuar.
- 6. Muy muy cansado. Sensación de falta de aire, no puedo hablar, no puedo continuar.
- No realizo actividad física

¿Tiene y/o Utiliza materiales/equipamiento deportivo en su casa/hogar? \*

- Si tengo
- Si tengo pero no los utilizo
- No tengo
- Si tengo y si utilizo.

¿Qué equipamientos tiene? \*

- No tengo
- Bicicletas
- Balones
- Raquetas
- Aparatos de ejercitación y musculación
- Equipamiento de montaña
- Ajedrez
- Patines
- Equipo de bucear
- Equipo de pesca
- Equipo de esquiar
- Motos deportivas
- Equipo de caza
- Equipo de navegación
- Palos de golf
- Otros equipamientos deportivos

111

¿Que equipamientos usa? \*

- NO uso
- Bicicletas
- Balones
- Raquetas
- Aparatos de ejercitación y musculación
- Equipamiento de montaña
- Ajedrez
- Patines
- Equipo de bucear
- Equipo de pesca
- Equipo de esquiar
- Motos deportivas
- Equipo de caza
- Equipo de navegación
- Palos de golf
- Otros equipamientos deportivos

Sección 5 de 7

Historia Familiar y Personal:



Descripción (opcional)

¿Sus padres o cuidadores realizaban actividad física? (Seleccione una opción) \*

- SI
- NO

111

¿A qué edad comenzó a practicar una o más actividades físicas? Seleccione una. \*

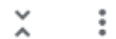
- 5-10
- 11-15
- 16-19
- 20-30
- 31-40
- 41-50
- 51-64
- 65+
- No realizo

¿Realizaba actividad física con sus padres o cuidadores? \*

- Sí
- No

Sección 6 de 7

Dificultades para realizar actividad física y/o deportiva



Descripción (opcional)

¿Tiene alguna dificultad para realizar actividad física? (Seleccione todas las que correspondan)

- Dificultades motoras y/o desplazamiento
- Dificultades visuales
- Problemas cardíacos
- Obesidad
- Falta de tiempo
- Falta de recursos económicos
- Falta de un lugar adaptado
- No poseo transporte o los medios de movilidad adecuados
- Inseguridad criminal
- Inestabilidad: Miedo o temor a caídas
- Factores climáticos
- Falta de motivación
- Sensación de tristeza
- Ninguna de las anteriores

¿Conoce personalmente alguna instalación deportiva en la ciudad o conoce a alguien que realice actividad física en ellas? \*

- Sí, conozco personalmente alguna instalación deportiva.
- Sí, conozco a alguien que realiza actividad física en ellas.
- No, no conozco ninguna instalación deportiva.

¿Considera que Salta Capital ofrece infraestructura adecuada para la práctica de actividad física y deportiva, privadas o públicas? \*

- Sí
- No

¿Qué tipo de instalaciones utiliza? \*

- Espacio publico ( Parques, plazas, paseos, etc)
- Instalaciones privadas ( Gimnasios, centros, clubes, piscinas, etc)
- Utilizo instalaciones públicas (CIC, escuelas, universidades, iglesias )
- Hogar
- No realizo

¿Con qué frecuencia utiliza estas instalaciones? \*

- No las utilizo
- 1-3 veces por semana
- 3-5 veces por semana
- 6-7 veces por semana

\*

¿Ha realizado actividades físicas con sus hijos o nietos en alguno de estos espacios? Seleccione una.

- 30 días
- 3 meses
- 6 meses
- No realizo.

⋮

\*

Durante la crisis Covid-19 ¿Dejo temporalmente de realizar actividad física/Deportiva?

- Si
- No
- No realizaba anteriormente.
- Disminucion de su Frecuencia/Intensidad

Durante la crisis Covid-19 en que modalidad realizo o no ejercicio físico? \*

- Virtual
- Presencial 1 a 1
- Presencial Grupal
- No realice



Luego de la crisis de Covid-19. ¿Su nivel de actividad física disminuyó o pudo recuperarlo? \*

- Si Totalmente.
- No volví a realizar actividad físicas
- Disminuyo su frecuencia y/o intensidad
- No realizaba anteriormente.
- Aumento

Sección 7 de 7

Importancia de las Actividades Físicas: ✕ ⋮

Descripción (opcional)

¿Cuáles considera que son los principales motivos por los cuales es importante realizar actividades físicas? (Marcar todas las que correspondan)

- Mejorar la salud en general
- Prevenir enfermedades
- Por indicación del médico
- Para compartir con familiares
- Por competición
- Por diversión
- Por contacto con la naturaleza
- Por esparcimiento
- Otro