

Martín-Moya, R.; Ruiz-Montero, P.J.; Tejada-Medina, V.; Rivera García, E. (202x) Motivators of Physical Exercise in Older Adults from Different Contexts. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. X (X) pp. xx. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/___*](http://cdeporte.rediris.es/revista/)

ORIGINAL

MOTIVOS DE PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES DE DIFERENTES CONTEXTOS

MOTIVATORS OF PHYSICAL EXERCISE IN OLDER ADULTS FROM DIFFERENT CONTEXTS

Martín-Moya, R.¹; Ruiz-Montero, P.J.¹; Tejada-Medina, V.¹ y Rivera García, E.²

¹ Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte de Melilla, Universidad de Granada, Melilla (España) rmartinm@ugr.es, pedrorumo@ugr.es, vtejada@ugr.es

² Área de Expresión Corporal, Facultad de Educación, Universidad de Granada, Granada (España) erivera@ugr.es

Código UNESCO / UNESCO code: 2411.99 Actividad Física y Salud

Clasificación Consejo de Europa / Council of Europe classification: 17.

Otras: Actividad Física y Salud / Others: Physical Activity and Health)

Recibido 19 de julio de 2021 **Received** July 19, 2021

Aceptado 6 de enero de 2022 **Accepted** January 6, 2022

RESUMEN

Este estudio se realizó para tratar de comprender cuáles son los motivos encontrados al unirse a programas o mantener la práctica de ejercicio físico en base a las percepciones de las personas adultas mayores que participan en el estudio. Se realizaron cuatro grupos focales en diferentes contextos con un total de 39 adultos mayores. El análisis metodológico es inductivo, emergente, delimitando los discursos de los participantes del estudio de lo específico a lo general, a través del proceso de codificación de la teoría fundamentada. Se presentaron las diferencias entre contextos sobre los motivos de carácter personal para la práctica física, el papel de los beneficios físicos, psicológicos y la imagen corporal. Los participantes de esta investigación realizan ejercicio físico buscando en primer lugar los beneficios para la salud física, seguido del bienestar psicológico y dejando de lado la mejora de la imagen corporal.

PALABRAS CLAVE: cualitativo; adulto mayor; ejercicio, barreras.

ABSTRACT

This study was carried out to try to understand the reasons found when joining programs or maintaining the practice of physical exercise based on the perceptions of the older adults participating in the study. Four focus groups were conducted in different contexts with a total of 39 older adults. These contexts were rural area, a neighborhood at risk of exclusion and an urban context with a high socioeconomic level. The methodological analysis is inductive, emergent, delimiting the speeches of the study participants from the specific to the general, through the codification process of the grounded theory. Differences between contexts on personal reasons for physical practice, the role of physical and psychological benefits, and body image were presented. It seems that the participants of this research perform physical exercise looking for the benefits for physical health, followed by psychological well-being and leaving aside the improvement of body image.

KEY WORDS: qualitative; older adults; exercise, barriers

INTRODUCCIÓN

El aumento de la actividad física es importante para mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores (Broekhuizen et al., 2016; Soto et al., 2016). El ejercicio físico regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, caídas, depresión y demencia en este grupo poblacional (Ahlskog, Geda, Graff-Radford, y Petersen, 2011; Brown et al., 2012), presentándose como un tipo de intervención no farmacológica en la prevención y tratamiento de diferentes afecciones (Yuing Farías et al., 2019). Se estima que los adultos mayores europeos que son físicamente activo tienen un 41% menos de riesgo de mortalidad durante un período de 10 años que los adultos mayores inactivos (Brown et al., 2012), para los que el aumento de la edad, la falta de práctica regular de actividad física en el pasado, los síntomas depresivos y la discapacidad en actividades instrumentales de la vida diaria, se evidencian como factores asociados a la inactividad física (Menezes et al., 2015). Un estado de salud óptimo en personas adultas mayores no es natural, y debe trabajarse particularmente en este grupo poblacional (Clark et al., 2011). Si bien el envejecimiento no se puede prevenir, muchos de los costos de atención médica asociados con el proceso de envejecimiento sí lo son.

El ejercicio físico, realizado de forma planificada y estructurada (Araque-Martínez et al., 2020; Hall-López et al., 2017; Matos-Duarte et al., 2021) reduce la incidencia de enfermedades no transmisibles asociadas con el envejecimiento y, sin embargo, menos de un tercio de los adultos mayores afirman que cumplen con las pautas establecidas por los Centros para el Control de Enfermedades (Bethancourt et al., 2014). Seals et al., (2009), afirman que el ejercicio físico diario reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares al aumentar la elasticidad de la pared vascular, disminuyendo el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II (García-Molina et al., 2010; Trejo et al., 2020). Por otro lado, el ejercicio agudo máximo y sub-máximo mejora la función

renal en los adultos mayores, lo cual repercute en su salud general (Trejo et al., 2020). Mantener un estilo de vida activo mejora la salud autopercebida de los adultos mayores, apoya la independencia de éstos, la movilidad y disminuye los costos de atención médica asociados especialmente al tratamiento de enfermedades crónicas (Lera-López et al., 2017; Rahman et al., 2019). Debido a que la práctica física es un proceso complejo y dinámico que involucra una serie de comportamientos, la identificación de las variables que afectan la adherencia al ejercicio, a menudo es complicada (Cigarroa et al., 2022). Sin embargo, la conciencia de los factores individuales que afectan el comportamiento del ejercicio en adultos mayores es esencial para determinar las intervenciones asociadas con la mayor participación y mantenimiento de los hábitos de ejercicio (Martín-Moya et al., 2020).

Si se tienen en cuenta los factores psicológicos, los adultos mayores informan que los beneficios que más valoran de la actividad física, están relacionados con el mantenimiento de la movilidad y la mejora de la salud física y mental (Greenwood-Hickman et al., 2016; Witcher et al., 2016). Los programas dirigidos a la práctica física de los adultos mayores deben tener una sólida comprensión de sus preferencias a la hora de iniciarse o mantener el ejercicio físico. Algunos estudios cualitativos han identificado actividades funcionales, actividades de mantenimiento y programas grupales de bajo coste que se pueden hacer con amigos como opciones populares para este grupo poblacional (Biedenweg et al., 2014; Witcher et al., 2016). Van Uffelen, Khan y Burton (2017), descubrieron que las personas adultas mayores informaron que realizaban ejercicio físico para obtener beneficios en su salud, en la mejora de su bienestar y calidad de vida y en el estado de ánimo. Por lo que se plantea la actividad física desarrollada en el tiempo libre, como una alternativa para mejorar la calidad de vida de los mayores (Lera-López et al., 2017).

Aunque la evidencia de la literatura proporciona una base razonable para comprender las actitudes, preferencias y experiencias de la práctica física de los adultos mayores en otras regiones, hay investigaciones limitadas que exploran estos determinantes importantes en los adultos mayores de España en particular. Para un efecto óptimo, las intervenciones de ejercicio físico deben adaptarse o dirigirse a las necesidades y deseos específicos de la población objeto de estudio (Short et al., 2013). Como se ha mencionado anteriormente, el tipo de motivación de una persona puede desempeñar un papel relevante al seleccionar la estrategia persuasiva más adecuada para cada individuo. Esta afirmación se ha estudiado principalmente en el contexto de la promoción del ejercicio y la actividad física (Van Velsen et al., 2019). Ingledew y Markland (2008), encontraron que, en general, diferentes tipos de motivación pueden asociarse con diferentes motivos para el ejercicio físico y que las estrategias persuasivas deben cumplir con estos motivos.

El compromiso de las personas adultas mayores con la práctica de ejercicio físico puede verse influido por factores de comportamiento, como la motivación y las creencias personales, así como por factores externos (Parra et al., 2019). La investigación cualitativa puede proporcionar una mejor comprensión de las teorías implícitas de las personas adultas mayores hacia la participación en actividades físicas y ayudarnos a traducir en la práctica la fuerte evidencia de los

beneficios del ejercicio físico (Ramalho et al., 2019). Comprender las percepciones de esta población sobre los motivos de la práctica de ejercicio físico puede impulsar a las instituciones y a los profesionales de la salud a proporcionar información adecuada, para ayudar al colectivo a mejorar su adherencia a la actividad física y a los hábitos saludables en general (Moral-García et al., 2019). Por lo tanto, este estudio se realizó con el objetivo de vislumbrar cuáles son los motivos de práctica física relacionados con la salud física, psicológica e imagen corporal en base a las percepciones de los adultos mayores participantes en el estudio.

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Diseño

Para la realización de este estudio, se utilizó un diseño de investigación cualitativo, que ha sido parte de una tesis de investigación sobre personas mayores que asisten a programas de ejercicio físico dirigido a mantener su función física y calidad de vida. La intencionalidad del estudio fue la de comprender las percepciones de los adultos mayores sobre las experiencias en las que participan y poder entender cuáles son las claves para favorecer su adherencia a la práctica.

Muestra

Los adultos mayores fueron reclutados por conveniencia según el contexto en el que asisten a los programas de ejercicio físico. Éstos fueron tres, ubicados geográficamente en la provincia de Granada, al sur de España. Como punto diferenciador del presente estudio está la inclusión de un grupo focal compuesto únicamente por hombres, ya que, tras revisar la literatura, no se encontró ningún estudio que tuviera en cuenta las percepciones de los hombres y se consideró necesario para explorar los hallazgos en su totalidad y establecer relaciones. Dichos contextos fueron los siguientes: 1) barrio en riesgo de exclusión social (grupo de 12 participantes), 2) entorno centro de la ciudad con un nivel socioeconómico alto (grupo de 8 y 7 participantes), y 3) entorno rural (grupo de 12 participantes). Los factores de homogeneidad han sido: a) Personas mayores con edad superior a 60 años. b) Personas mayores residentes en la comunidad andaluza. c) Personas mayores que llevaran al menos 2 años en programas de ejercicio físico. Por otro lado, los factores de heterogeneidad son cinco: edad, sexo, factor socioeconómico, factor sociocultural y años de práctica corporal; para el factor sociocultural, se distinguen tres valores: educación básica, educación media y estudios universitarios. Respecto al tiempo: práctica de más de 10 años, entre 5 y 10 años, y menos de 5 años, y con relación al sexo, mujer (M) y hombre (H).

Tabla 1. Criterios de homogeneidad de los adultos mayores para su inclusión en los grupos focales

Atributo	Valor	Código	Participantes			
Edad	60-64	1	5	7		
	65-69	2	1	3	4	6
	+70	3	2	8		
Factor sociocultural	Educación básica	4	1	4		
	Educación media	5	3	5	8	
	Estudios superiores	6	2	6	7	
Nivel de adherencia	Baja	7	3	4	8	
	Media	8	2	6	7	
	Alta	9	1	5		
Años de práctica corporal	>10	10	2	5		
	5-10	11	7	8		
	<5	12	1	3	4	6

Recolección de datos

Se realizaron cuatro grupos focales con un total de 39 adultos mayores, teniendo siempre en mente el entorno y los programas a los que asisten, en la producción de la información. Dichos grupos duraron aproximadamente una hora y media y fueron grabados con audio y vídeo antes de ser transcritos para su análisis textual. Siguiendo a (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2013), se ha considerado necesario el uso de una guía temática como instrumento (Figura 1) para el moderador que ha de estar compuesta por preguntas abiertas relacionadas con el objeto de estudio. La guía temática comienza con una pregunta sobre los motivos e intereses por los que se levantan cada día a hacer ejercicio físico. Seguidamente se va guiando el discurso de los participantes con preguntas facilitadoras sobre hechos, barreras, sentimientos encontrados a la hora de iniciar o mantener la práctica física. Por último, se hacen preguntas para profundizar sobre las intervenciones de los participantes en base a los temas de interés que emergen o interesan tratarse a desarrollar cada grupo focal. La moderación de todos los grupos focales fue realizada por el mismo investigador, acompañado de otro compañero para la recolección de todas las observaciones que pudieran enriquecer la recogida de datos. La información producida, procedente de la grabación en vídeo y audio de los cuatro grupos focales y las notas recogidas en la observación de cada uno de ellos, se organizó y preparó para su tratamiento con el software Nvivo (Version 12, QSR International Pty Ltd, Melbourne, Australia). La transcripción directa de los audiovisuales con el software, nos permite identificar la línea de tiempo real en base a cada intervención para su posterior análisis.

Análisis

La opción metodológica para el análisis fue mixta, ya que partió de las cuestiones previas marcadas en el guion del Grupo Focal (deductiva), e inductiva de tipo emergente, al respetar los discursos de los participantes. Se utilizaron algunas de las pautas marcadas en la Teoría Fundamentada, esbozando los discursos

del estudio desde lo particular a lo general, mediante el proceso de categorización y posterior codificación (Glaser et al., 2019). Lo general surge de los propios datos, en este caso, del discurso de los adultos mayores (Sandín Esteban, 2000). Se ha realizado una codificación axial; abierta, a partir de las categorías previas y emergentes, fundamentalmente en el segundo y tercer nivel de categorización, desde la interpretación de los investigadores.

En cuanto al análisis de los datos, apoyado por el software NVivo, se basó principalmente en las matrices de codificación, para hacer emerger las relaciones entre las diferentes categorías y la referencia cruzada para entrelazar las categorías que interesan en cada momento del análisis y los atributos que conforman los criterios de homogeneidad y heterogeneidad. Esto permitió comparar, establecer relaciones y hacer visibles los interrogantes generados a partir de los discursos de las personas participantes. Las estrategias utilizadas nos posibilitaron un enfrentamiento de las teorías implícitas de los participantes con las de los investigadores, generando las teorías sustantivas de la investigación (Cervantes et al., 2016).

Siguiendo el enfoque de (Vasilachis de Gialdino, 2006) que se nutre a su vez de las aportaciones de Richardson (2017), para realizar la interpretación de los discursos y sus cruces con las teorías tanto formales como implícitas del investigador se desarrolló el análisis desde una mirada holística utilizando la metáfora de la cristalización. Donde son múltiples las caras que se cruzan reflejando diferentes perspectivas del estudio de las que debemos ser conscientes que no van a ser estáticas, sino que estarán en constante cambio y movimiento. En palabras de Richardson (2017, 135), “no triangulamos; cristalizamos. ... el imaginario central es el cristal, que combina simetría y sustancia con una infinita variedad de formas, sustancias, transmutaciones, multidimensionalidades y ángulos de enfoque”. En definitiva, lo que vamos a transmitir es lo que vemos e interpretamos, pero no olvidemos que no dejará de ser el fiel reflejo de lo observado desde el ángulo que, como investigadores, estamos ocupando en el estudio.

Consideraciones éticas

Se siguieron fielmente los criterios éticos y de buenas prácticas establecidos en investigación por parte de la Universidad de Granada. En la creación de los grupos focales se pidió permiso a los participantes y a la dirección de cada centro y en el que los adultos mayores asistían a sus prácticas de ejercicio físico para poder reunirnos con ellos y llevar a cabo todos los grupos. Siguiendo a (Quinn Patton y Cochran, 2007), se siguieron las cuestiones éticas que deben tenerse en cuenta en toda investigación y que son la confidencialidad y el consentimiento. Por ello, los participantes fueron informados sobre los objetivos y temas a tratar y se protegió su identidad por encima de todo, asignándole a cada uno un seudónimo para mantener su anonimato.

Rigor

El compromiso y el rigor científico se realizó mediante un compromiso profundo con las transcripciones del tema, que incluye una recopilación exhaustiva de datos, la opinión de expertos, la observación de las reacciones de los participantes con el apoyo audiovisual, la verificación de los métodos empleados para realizar un análisis detallado y profundo, así como las notas de campo en la observación y las pistas de auditoría que guían el proceso de análisis e interpretación de los datos.

EXPOSICIÓN DE LOS HALLAZGOS DEL ESTUDIO

En esta sección, se presenta un tema principal que refleja cómo los adultos mayores percibieron y experimentaron su participación en los programas de ejercicio físico, y como ésta, se ve influenciada por diversas barreras. En general, los adultos mayores han manifestado diferentes motivos encontrados a la hora de realizar ejercicio físico. En relación a esta temática, aparecen cuatro subtemas: 1) beneficios físicos a nivel funcional, 2) motivos por la búsqueda de beneficios psicológicos y 3) motivos de práctica según los factores de heterogeneidad.

Beneficios físicos

Mejora de la salud física

Los adultos mayores, más que contemplar la salud de modo general en base a un concepto abstracto y conceptual, hacen alusión a los sentimientos que experimentan cuando realizan ejercicio físico, ya sea llevada a cabo de forma libre o dirigida. Teniendo esto en cuenta, la práctica física se torna hacia un estado de bienestar, sentimientos de satisfacción y un emotivo sentimiento de sentirse vivo por parte de este grupo poblacional. Los participantes creen que la actividad física mejora su estado físico, dando como resultado una mejora en la fuerza muscular, el equilibrio o la agilidad, “yo me siento super ágil, a mi edad subo y bajo escaleras para fregar, para limpiar, para lo que sea y me encuentro perfectamente a nivel físico” (5, Artemisa). Algunos, reconocieron la actividad física como una estrategia importante para reducir el riesgo de caídas, mejorar la movilidad y retrasar el proceso de envejecimiento, “a mí, para la tensión me viene muy bien, yo me noto mejor porque me baja mucho y a la hora de agacharte o levantarte tienes más agilidad” (17, Circe). Para los adultos mayores, la salud significa sentirse bien, con ausencia de dolor y encontrar una estabilidad emocional, en sus palabras “por supuesto, porque es bueno y la actividad física te ayuda a estar mejor, más ágil y mentalmente te sientes mejor” (31, Hebe). Realizar ejercicio físico les ayuda a mejorar su nivel de autonomía y valía personal en su día a día, “se siente uno más suelto, más ágil, más activo” (18, Hefesto). Asimismo, el nivel de bienestar físico llega hasta vivirse como un estado emocional favorable que acompaña a este grupo poblacional en su rutina diaria, “yo siento satisfacción porque me suple mucho el día, cuando llegan las cuatro estoy muy cansada, pero me mantengo físicamente bastante bien para mi edad, no solo no tengo chepa, sino que estoy muy ágil” (9, Hera).

Si observamos las intervenciones en función de la mejora de salud y bienestar, vemos como la actividad física y la mejora de su salud general, así como del estado de ánimo y el alivio del estrés, es importante para los adultos mayores. Específicamente, se percibió que las actividades físicas ayudaban a controlar la alimentación, la circulación sanguínea, la longevidad, el control de peso, la calidad del sueño y la respiración. Asimismo, se muestra como algunos comprenden los beneficios que supone mantener un estilo de vida saludable, tanto en la práctica de ejercicio físico como en la alimentación:

“Es ideal hacer un mantenimiento para mantenerse mejor, que llegue a los 70, los 80 o los 90 en condiciones y acostumbrarse desde pequeños a hacer ejercicio, aprender una buena dieta que te ayude a estar saludable” (14, Jano).

En este contexto, cada vez más, las personas adultas mayores son conscientes de los beneficios que obtienen de la práctica física y lo utilizan como medio para mejorar su salud y con ello reducir los medicamentos que actualmente toman, “en definitiva, lo hago por puro bienestar, por cuidarme un poquito el cuerpo y por intentar quitarme alguna pastilla de las del colesterol” (84, Hades).

Si prestamos atención a los motivos de práctica de los adultos mayores participantes de la investigación (Tabla 2), vemos como los hombres están orientados más al ejercicio físico por búsqueda de salud, mientras que las mujeres, aun marcando la misma inclinación, muestran, además, la búsqueda de los beneficios psicológicos y sociales como otro de los pilares a la hora de realizar ejercicio físico.

Tabla 2. Motivos de práctica según el sexo de los participantes

	Hombre	Mujer
Imagen corporal		
Física		
Psicológico		

*El gradiente de color indica la predominancia del discurso de los participantes sobre el tema descrito. A mayor intensidad en el color, mayor número de intervenciones sobre el tema y saturación de los nodos al codificar cada aportación.

Independencia

Los adultos mayores querían evitar tener que depender de otras personas y ser capaces de cuidarse a sí mismos. En este contexto, sienten que el ejercicio es importante para mantener su autonomía y preservar su sentido de independencia.

“Yo he tenido a mi madre con una hemiplejia durante cuatro años y un hermano malo también y yo lo que busco es no tener que depender de nadie, valerme por mí misma hasta que me muera y venir aquí es buenísimo para conseguirlo” (117, Afrodita).

En la misma línea, algunos participantes declararon que la consideración por los miembros de la familia y el cuidado de los nietos era una razón importante para mantenerse activo, “yo todos los días me digo: ve, porque hay veces que tengo que quedarme con los nietos o hacer cosas en la casa o me voy con mi hijo al campo, en fin, necesitas energía” (34, Perséfone).

Beneficios psicológicos

Mejora del bienestar mental

La búsqueda del bienestar mental, además del físico, va muy relacionada con la práctica de ejercicio físico en compañía de sus pares, con los que comparten experiencias de vida y además de sentirse alegres, tratan de contagiar estas sensaciones con quienes comparten dichas prácticas, “yo vengo por la salud, por las piernas que tengo que andar mucho por la circulación y también por las relaciones sociales” (32, Perséfone). En la misma línea vemos como los beneficios obtenidos llegan a diversos ámbitos de la calidad de vida de los adultos mayores, “yo estoy esperando el día de la gimnasia, me viene muy bien para el cuerpo, para la salud, para la mente también” (11, Enio). Se percibe una mejora inmediata en el estado de alerta mental que da a los participantes la noción de que la práctica física podría prevenir eficazmente las enfermedades de tipo mental. “La salud es lo más importante a esta edad y la mente lo mismo, estás diferente que en la casa” (56, Leto) o “yo vengo por la satisfacción y porque si no me quedo en casa con las pastillas. Por salud” (8, Aura).

Aparece la importancia de salir de casa para realizar diversas actividades, en particular, una participante añade, en la misma línea, “espectacular vamos, cuando estamos aquí estamos en la gloria, nos reímos y luego llegamos a la casa y se acaba la risa y se acaba todo” (8, Artemisa). El testimonio de Artemisa muestra como para ella el salir de casa a realizar ejercicio físico con sus compañeras le supone una liberación y, la vuelta, le supone una sensación de tristeza pensando que todo lo bueno se acaba al entrar de nuevo en casa. Asimismo, se observa como el hogar es en cierto sentido, una vía sin escapatoria para las adultas mayores y encuentran estas oportunidades de libertad para sentir y vivir en sus salidas a realizar ejercicio físico de forma dirigida, “a mí lo que me pasa es que cuando hay gimnasia estoy deseando coger la puerta, yo no quiero estar en la casa” (83, Aura) o “cuando sales de la casa eso al cuerpo le viene bien, desconectas y no entras de la misma manera que sales. Cuando vuelves a casa se nota que has estado en la calle” (15, Leto).

Las relaciones interpersonales que se desarrollan en las prácticas físicas a las que asisten las adultas mayores, suponen una oportunidad fantástica para crear lazos de amistad que van a suponer un cambio positivo en la manera de vivir esta etapa. Estas relaciones sociales conllevan el abandono de los sentimientos de soledad que la mayoría de las personas adultas mayores empiezan a vivir en esta etapa, son estas intervenciones las que mayor carga emocional llevan a significar cambios vitales muy importantes en su pasado respecto al presente:

“Eso no se paga con dinero, eso se paga con cariño, porque tú te ves sola en tu casa, llorando porque yo me he visto sola. Ahora que me veo rodeada de gente con solo un año que llevo aquí, y yo pienso que esto no hay dinero que lo pague” (45, Ceres).

En este contexto, establecer estos sentimientos positivos respecto a los demás, genera un reconocimiento a la importancia que conlleva el anclaje socioafectivo con sus pares, “a mí me da vida por todos los lados, yo he estado prácticamente desaparecida y la verdad que ahora me da vida, porque salgo y entro, hablo con una y con otra y para mí eso es vida” (80, Cárites).

Por otro lado, las ventajas del ejercicio físico sobre los tratamientos farmacéuticos y otros enfoques como los medicamentos sirven para mejorar los aspectos funcionales, biomarcadores y de calidad de vida. En esta línea, los participantes de la presente investigación informan sobre cómo la práctica de ejercicio físico ha supuesto la disminución del consumo de fármacos por los beneficios obtenidos de la actividad.

“Yo me apunté a todas estas cosas porque tuve problemas de salud y también tuve que ir al psicólogo y fue allí donde me dijeron que me apuntara a actividades como la gimnasia. Yo antes me tomaba dos pastillas y ahora me tomo una cuarta parte de una pastilla porque no la necesito ya” (89, Gea).

Autoeficacia

Varios de los adultos mayores mencionaron como uno de sus motivos de práctica física era sentir que se esfuerzan e intentan realizar sesiones de ejercicio que pueden estar por encima de su nivel y les supone un reto. Uno de los participantes añadió: “cuando estoy en una clase yo intento hacer lo que hace el que está al lado mío. Si no puedo, no puedo, pero si puedo yo lo intento. Yo vengo a trabajar” (55, Afrodita). Es importante, sobre todo en esta etapa, sentir como todavía pueden conseguir los retos físicos que se proponen y mejorar así su autoestima. Esta etapa suele vivirse con un sentido de dependencia y dificultad para conseguir las metas propuestas. Sin embargo, vemos en los discursos de los participantes como, a través de la práctica física aumentan su satisfacción a la hora de superarse a sí mismos. “a mí me da satisfacción porque siento que con mi cuerpo me siento mucho mejor. La alegría de hacer bien un ejercicio y encima lo compartes con las compañeras. Me siento más satisfecha con mi cuerpo” (81, Hebe).

La estimulación cognitiva se derivó principalmente de las actividades en sí mismas, como recordar pasos de baile, aprender nuevas habilidades y conseguir completar una sesión con mejores sensaciones que la anterior, “siento mucho interés por los ejercicios, me gustan, miro a ver que me sale mejor y lo que no puedo. Cuando consigo algo es una satisfacción muy grande” (83, Aura). En la presente investigación se muestra como el dominio de una actividad ha dado a los participantes un sentido de competencia que los alienta a seguir haciendo ejercicio.

“Yo mejoría en todo, en las piernas, en calidad de vida, en la mente. Se nota en tu cuerpo, por ejemplo, tú notas que te mueves mejor y en la relación que tienes con los demás, es más cercana. Entonces, la satisfacción es plena” (24, Harmonía).

El reconocimiento de las mejoras obtenidas y su satisfacción se encuentra inherente en los discursos de las personas adultas mayores. Sus intervenciones versan sobre la práctica física como un espacio para la consolidación de actitudes ante su vida, guardando una estrecha relación con la autosuperación, la aceptación de la etapa en la que se encuentran, la alegría de vivir, la gratitud y la predisposición a seguir aprendiendo.

Experiencias previas y mantenimiento de hábitos

Los participantes informaron que su estilo de vida anterior influyó en su comportamiento activo actual. Algunos declararon estar físicamente activos a una edad avanzada como resultado de haber estado siempre físicamente activos, “yo empecé a hacer deporte muy jovencilla, he sido una mujer muy activa, muy trabajadora, criando a mis dos hijos y trabajando. Yo siempre he andado mucho y ahora lo intento mantener” (19, Nemesis). Mientras que otros que nunca habían realizado ninguna actividad física regular declaran haber tenido más dudas a la hora de comenzar a hacer ejercicio en la vejez.

“Mi historia no coincide con casi ninguna de las que se han contado aquí. Yo no he tenido nunca afición por la gimnasia ni por el culto al cuerpo, es más, desde el instituto me parecía la asignatura más odiosa y era el más torpe de todos, para saltar el potro. Fue cuando me jubilé cuando me invitaron un grupo de buenos amigos al senderismo y empecé a moverme por salud” (16, Himeneo).

Algunos adultos mayores experimentaron un sentimiento de gran satisfacción psicológica tras finalizar la práctica física. Estas sensaciones aparecen en la mayoría de los discursos en relación a las percepciones positivas que sienten los adultos mayores al finalizar con éxito las actividades a las que asisten. Éstas, podrían explicar los niveles de adherencia a la práctica, ya que se asocia siempre a buenas sensaciones, dejando un buen sabor de boca en los participantes a pesar de haberse tenido que esforzar para conseguir los objetivos propuestos, “cuando has estado en gimnasia y ha sido duro, como me pasó a mi ayer, vas subiendo las escaleras con las agujetas y yo me río, pero también me siento muy bien por haber trabajado bien” (85, Hebe). Resulta más fácil mantener una actividad en el tiempo cuando de ella se obtiene un efecto positivo, “para mí el mejor momento del día es cuando he terminado la actividad, el agua y me estoy duchando. psicológicamente estoy perfecta” (120, Hera), provocando sentimientos tan plenos como sentir la vitalidad que les aporta la práctica, “a mí el ejercicio físico me da la vida, satisfacción” (36, Niké).

Desórdenes mentales y ejercicio físico

La actividad y la socialización en la práctica parecen ofrecer un escape de la vida cotidiana, lo que ayudaba a la disminución del estrés y la depresión: “yo ya no tengo la tensión tan alta, me tomo mi magnesio, mi colágeno y he perdido ansiedad” (105, Fortuna). Se observa como el ejercicio físico supone una oportunidad para frenar los desórdenes mentales que puede provocar el estar encerrados en casa y volver a relacionarse con los demás para sentirse que están dentro de la sociedad, evitando así la soledad y los perjuicios que conlleva:

“Yo me siento muy a gusto a nivel psicológico, mira yo me llevo muy bien con todo el mundo, pero yo estaba en mi casa encerrada con depresión y ahora desde que me he apuntado a la gimnasia tengo mucho más contacto con la gente” (87, Estigia).

Es importante para los participantes, romper una mala situación personal o familiar con actividades que se realicen fuera del hogar y que brinden la posibilidad de distraerse para evitar pensar en los problemas que ya tienen y como superar estos momentos complicados con ayuda del ejercicio físico y las relaciones sociales que se generan.

“Yo lo menos hace ya 14 años a raíz de una enfermedad de mi hijo y de mi marido, cogí una poca de depresión. Por ello, me apunté a todo: a gimnasia, a bailes y después estoy encantada con todo porque te lo pasas estupendamente y para el cuerpo es divino” (19, Harmonía).

Imagen corporal y práctica física

Mientras que los motivos de práctica física relacionados con la mejora de la salud general, social y el bienestar psicológico fueron las principales causas por las que los adultos mayores de la presente investigación realizan ejercicio físico, ninguno de los participantes declaró realizar dicha práctica en búsqueda de resultados estéticos o de mejora de la imagen corporal. En este sentido, se muestra una tendencia clara de desinterés por los resultados estéticos que se puedan obtener de la práctica de ejercicio físico, “yo por estética no, cuando llegas a este momento lo que me preocupa es la salud y encontrarme bien, psicológicamente también” (141, Atenea). La imagen corporal en este proceso de envejecimiento pasa a ocupar un plano casi oculto para los adultos mayores, poniendo siempre por delante los beneficios sobre la salud, “el componente estético y salud no tiene nada que ver uno con otro en nosotras” (138, Hera).

Si nos centramos en la imagen corporal como motivo de práctica, se observa cómo es algo irrelevante y aunque al final pueden valorarlo positivamente, no influye a la hora de iniciarse y empezar a realizar ejercicio físico, ni mejora sus niveles de adherencia, como lo pueden hacer los beneficios sobre su salud y el establecimiento de nuevas amistades como han declarado las mujeres de esta investigación, “la imagen ya no la vamos a cambiar nosotras. La salud y el relacionarte con los demás” (54, Perséfone).

Aunque la imagen corporal aparece en los discursos como importante, no es un motivo por el que los participantes decidan empezar a realizar ejercicio físico, es decir, tratan de cuidar su imagen, pero no es el impulso de la búsqueda de esta mejora en la imagen corporal el que los mueve. En esta línea, la estética o imagen corporal es una de las dimensiones que presentaron menos motivación para la práctica de actividades físicas en los adultos mayores.

Motivos de práctica según los factores de heterogeneidad

Teniendo en cuenta los factores de heterogeneidad que se han utilizado en esta investigación, vemos como el motivo de práctica por salud física es el que mayor relevancia tiene. En primer lugar, si nos centramos en el factor sociocultural de los participantes (Tabla 3), aparece la educación básica como característica que mayor tiene en cuenta los motivos de salud física y psicológica. Datos que se repiten a medida que avanza el nivel de estudios, dejando de lado en los tres factores, los motivos de ejercicio por imagen corporal.

Tabla 3. Motivos de práctica según el factor sociocultural de los participantes

Motivo de práctica	E. Básica	E. Media	E. Universitaria
Imagen corporal			
Física			
Psicológico			

En cuanto al nivel de adherencia (Tabla 4), vemos como los participantes que acuden de manera menos regular a realizar ejercicio son los que más valoran la búsqueda de la mejora de su salud física y psicológica. Estos datos podrían explicarse debido a que la obtención de beneficios a raíz de la práctica física requiere de unos mínimos de práctica y de su mantenimiento a lo largo del tiempo. Por ello, que los participantes que menos asisten, no logren los resultados esperados y sus motivos sigan más influenciados por la búsqueda en la mejora de su salud.

Tabla 4. Motivos de práctica según el nivel de adherencia de los participantes

Motivo de práctica	Baja	Media	Alta
Imagen corporal			
Física			
Psicológico			

Por último, el entorno de los participantes (Tabla 5), muestra una ligera diferencia en el contexto del barrio en riesgo de exclusión, siendo el único factor en el que los motivos de bienestar psicológico aparecen por encima del motivo de salud física. Respecto a los entornos rural y ciudad, se mantienen ambos factores como los más predominantes siendo el de salud física el más relevante para los adultos mayores participantes en esta investigación.

Tabla 5. Motivos de práctica según el entorno de los participantes

Motivo de práctica	Rural	Ciudad	Barrio riesgo exclusión
Imagen corporal			
Física			
Psicológico			

Se observa cómo, si se tiene en cuenta el factor sociocultural, el nivel de adherencia y el entorno en el que se realiza la práctica física, prevalecen por encima de todo, los motivos de carácter físico. En este contexto, este grupo poblacional ha mostrado que, sin importar el sexo, la búsqueda de la mejora de su salud es el principal motivo por el que se inician y mantienen sus prácticas de ejercicio físico.

Discusión de los hallazgos encontrados

Se observa como los participantes han ido tomando la práctica de ejercicio físico como un hábito y los beneficios que obtienen se visibilizan en primer plano cuando interactuamos con cada uno de ellos en los grupos focales. El discurso de los adultos mayores reveló que, reconocen los beneficios potenciales de la actividad física para mejorar la salud general, la independencia y el bienestar mental (Enriquez-Reyna et al., 2018; Franco et al., 2015), permitiéndole ser más autosuficientes en las actividades de la vida cotidiana (Hall-López et al., 2017), así como el mantenimiento de los niveles de movilidad articular y amplitud de movimiento adecuados (Matos-Duarte y Berlanga, 2020). En esta línea, las tasas de género y ejercicio fueron examinadas por Louw et al. (2012), y se determinó que, las mujeres calificaron mejorar su salud, su bienestar psicológico y el mantenimiento físico como las tres principales motivaciones para hacer ejercicio y los hombres, calificaron el mantenimiento físico, la fuerza y la salud general como motivadores del ejercicio. En el presente estudio, se observa como los participantes que acuden de manera menos regular a realizar ejercicio son los que más valoran la búsqueda de mejorar su salud física y psicológica. Estos datos podrían explicarse debido a que la obtención de beneficios a raíz de la práctica física requiere de unos mínimos de práctica y de su mantenimiento a lo largo del tiempo (Lindsay-Smith et al., 2018).

La salud es un indicador significativo del bienestar psicológico entre los adultos mayores (Cho et al., 2015). Los problemas de salud se correlacionaron con la felicidad vital de las personas adultas mayores (Kim et al., 2009). Se percibe una mejora inmediata en el estado de alerta mental que da a los participantes la noción de que la práctica física podría prevenir eficazmente las enfermedades de tipo mental. Asimismo, la oportunidad de salir de casa y pasar más tiempo fuera se ha relacionado con la mejora de la salud, datos que irían en concordancia con los encontrados por Petersen et al., (2015). Por otro lado, las ventajas del ejercicio físico sobre los tratamientos farmacéuticos y otros enfoques como los medicamentos sirven para mejorar los aspectos funcionales, biomarcadores y de calidad de vida (Alexandrino-Silva et al., 2019). En esta línea, los participantes de la presente investigación informan como la práctica de ejercicio físico ha supuesto la disminución del consumo de fármacos por los beneficios obtenidos de la práctica.

La depresión y la ansiedad se encuentran entre los principales trastornos mentales en los adultos mayores, y ambas son causas frecuentes de sufrimiento emocional y deterioro en calidad de vida (Alexandrino-Silva et al., 2019; Blazer, 2009). Estos trastornos en los participantes están asociados con un deterioro funcional, altos costos de atención médica y un aumento de la mortalidad (Porensky et al., 2009). Además, se sabe que la depresión puede complicar el curso y el pronóstico de las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades relacionadas (Beekman et al., 2000, Van der Kooy et al., 2007). Dados los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico, en general, y del ejercicio físico, en particular, su práctica en adultos mayores con depresión sin comorbilidades puede promover la prevención y la reducción de los síntomas depresivos (Ku y Chung, 2017). La relación entre el papel de la práctica física en la prevención de la depresión sugiere dos aspectos: la depresión disminuye la práctica de ejercicio, y la práctica física puede ser útil para prevenir la depresión (Hu et al., 2020).

Varios de los participantes mencionaron como uno de sus motivos de práctica física era sentir que se esfuerzan e intentan realizar sesiones de ejercicio que pueden estar por encima de su nivel y les supone un reto. Siguiendo a (Rahman et al., 2019), la autoeficacia y el disfrute están entre las principales motivaciones para las personas que realizan ejercicio físico. Respecto a las experiencias previas, los adultos mayores del presente estudio manifestaron como su práctica se ve influenciada en base a las experiencias positivas respecto a la práctica de ejercicio físico que realizaron en su juventud, datos que asimismo estarían en concordancia con los encontrados por (Franco et al., 2015), mientras que otros que nunca habían realizado ninguna práctica física regular declaran haber tenido más dudas a la hora de comenzar a hacer ejercicio en la vejez, siendo la autopercepción de salud, más negativa con mayor edad (Lera-López et al., 2017). Además, los adultos mayores que logran un envejecimiento saludable continúan con su vida activa, lo que afecta positivamente su satisfacción vital (Meléndez et al., 2009). En esta línea, los adultos mayores siempre experimentaron un sentimiento de gran satisfacción psicológica tras finalizar la práctica física.

Por último, aunque la imagen corporal aparece en los discursos, no es un motivo por el que los participantes decidan empezar a realizar ejercicio físico, es decir, tratan de cuidar su imagen, pero no es el impulso de la búsqueda de esta mejora en la imagen corporal el que los mueve. La importancia de mantener la capacidad física y mejorar la salud en lugar de la apariencia también se ha mostrado evidente en diversos estudios (Drummond, 2003; Jankowski et al., 2016; Tiggemann, 2004). En esta línea, la estética o imagen corporal es una de las dimensiones que presentaron menos motivación para la práctica de actividades físicas en los adultos mayores (da Silva et al., 2016). Si tenemos en cuenta el motivo de práctica según el entorno de los participantes, se observa una clara diferencia en el barrio en exclusión social respecto a los otros dos entornos, siendo el único factor en el que los motivos de bienestar psicológico aparecen por encima del motivo de salud física. Estos datos podrían explicarse ya que, a diferencia de los otros contextos, los participantes conviven día a día

fuera del propio programa de práctica física y se ven potenciadas las relaciones sociales que se generan en las prácticas como un aspecto fundamental de su participación (Bennett et al., 2018; Franke et al., 2021).

CONCLUSIONES

Los participantes de esta investigación realizan ejercicio físico buscando en primer lugar los beneficios para la salud física, seguido del bienestar psicológico y dejando de lado la mejora de la imagen corporal en este grupo poblacional. Estar físicamente activo es un factor clave para mantener la salud y la funcionalidad diaria. Se observa como los hombres están orientados más al ejercicio físico por búsqueda de salud, mientras que las mujeres, aun marcando la misma inclinación, muestran, además, la búsqueda de los beneficios psicológicos y sociales como otro de los pilares a la hora de realizar ejercicio físico. La inactividad física en los adultos mayores se asocia con una trayectoria hacia la enfermedad y un mayor riesgo de mortalidad prematura por diversas causas. Por otro lado, las experiencias previas de los adultos mayores parecen ayudar en el mantenimiento de la práctica una vez se alcanza esta edad estudiada. Por lo tanto, es importante generar hábitos de práctica física durante etapas anteriores que ayuden a mantener y favorecer la práctica en edades más avanzadas.

Las relaciones interpersonales desarrolladas durante la práctica ejercicio físico de las personas adultas mayores representan una excelente oportunidad para construir lazos de amistad, lo que significará cambios positivos en el estilo de vida en esta etapa. Varios participantes mencionaron que una de los motivos por las que hacen ejercicio físico es para sentir que están trabajando duro e intentan hacer ejercicios que pueden superar su nivel, afrontar nuevos retos y desafiarlos. Desde la perspectiva del nivel de aprendizaje, la educación básica es la característica que más puede considerar los motivos de la salud física y mental. En esta línea, el nivel de estudios no reflejó diferencias y todos los participantes valoraron como principal motivo la realización de ejercicio físico por la búsqueda de salud, física y mental.

En conclusión, aunque es necesario atender a la individualidad de cada sujeto, recomendar un programa detallado de ejercicio físico como tratamiento para los síntomas de ansiedad o depresión en adultos mayores, puede ser efectivo para mejorar los desórdenes mentales en este grupo poblacional. A medida que las personas envejecen, tienden a disminuir sus niveles de ejercicio. Por lo tanto, es importante desarrollar estrategias para superar las barreras de práctica y estimular la participación de las personas adultas mayores en los programas de ejercicio físico mediante la adaptación a sus características e intereses y la supervisión individualizada. Parece que el reto es sistematizar y llevar el aprendizaje educativo como el proceso de construcción de experiencias significativas por parte de las personas adultas mayores, partiendo de sus intereses previos, haciéndolos protagonistas del proceso a través de una práctica consciente y junto a la guía en la práctica por parte de un profesional del ejercicio físico, intentando eliminar las prácticas mecanicistas que buscan sujetos efectivos fisiológicamente y que podemos encontrar en la mayoría de prácticas físicas vinculadas a este colectivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahlskog, J. E., Geda, Y. E., Graff-Radford, N. R., y Petersen, R. C. (2011). Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 86, Issue 9, pp. 876–884). <https://doi.org/10.4065/mcp.2011.0252>
- Alexandrino-Silva, C., Ribeiz, S. R., Frigerio, M. B., Bassolli, L., Alves, T. F., Busatto, G., y Bottino, C. (2019). Prevention of depression and anxiety in community-dwelling older adults: The role of physical activity. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 46(1), 14–20. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000185>
- Aparicio García-Molina, V. A., Carbonell-Baeza, A., y Delgado-Fernández, M. (2010). Health benefits of physical activity in older people. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 10(40), 556–576.
- Araque-Martínez, M. Á., Ruiz-Montero, P. J., y Artés-Rodríguez, E. M. (2020). 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 depression). *Retos*, 39. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.83282>
- Beekman, A. T. F., De Beurs, E., Van Balkom, A. J. L. M., Deeg, D. J. H., Van Dyck, R., y Van Tilburg, W. (2000). Anxiety and depression in later life: Co-occurrence and communality of risk factors. *American Journal of Psychiatry*, 157(1), 89–95. <https://doi.org/10.1176/ajp.157.1.89>
- Bennett, E. v., Hurd Clarke, L., Wolf, S. A., Dunlop, W. L., Harden, S. M., Liu, Y., Estabrooks, P. A., Rhodes, R. E., y Beauchamp, M. R. (2018). Older adults' experiences of group-based physical activity: A qualitative study from the 'GOAL' randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.017>
- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., y Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine and Research*, 12(1–2), 10–20. <https://doi.org/10.3121/cm.2013.1171>
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P., y Phelan, E. A. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *Journal of Primary Prevention*, 35(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10935-013-0331-2>
- Blazer, D. G. (2009). Depression in Late Life: Review and Commentary. *Focus*, 7(1), 118–136. <https://doi.org/10.1176/foc.7.1.foc118>
- Broekhuizen, K., De Gelder, J., Wijsman, C. A., Wijsman, L. W., Westendorp, R. G. J., Verhagen, E., Slagboom, P. E., De Craen, A. J., Van Mechelen, W., Van Heemst, D., Van Ouderaa, F. Der, y Mooijaart, S. P. (2016). An Internet-based physical activity intervention to improve quality of life of inactive older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 18(4). <https://doi.org/10.2196/jmir.4335>

- Brown, W. J., McLaughlin, D., Leung, J., McCaul, K. A., Flicker, L., Almeida, O. P., Hankey, G. J., Lopez, D., y Dobson, A. J. (2012). Physical activity and all-cause mortality in older women and men. *British Journal of Sports Medicine*, 46(9), 664–668. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090529>
- Cho, J., Martin, P., Poon, L. W., Jazwinski, S. M., Robert, C. G., Marla, G., Markesbery, W. R., Woodard, J. L., Tenover, J. S., Siegler, I. C., Rott, C., Rodgers, W. L., Dorothy, Hausman, B., Arnold, J., y Davey, A. (2015). Successful aging and subjective well-being among oldest-old adults. *Gerontologist*, 55(1), 132–143. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu074>
- Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Leiva-Gajardo, G., Vásquez, E., Parrado-Romero, E., Vásquez-Gómez, J., Álvarez, C., Petermann-Rocha, F., y Reyes-Molina, D. (2022). Adherence characteristics and reasons for abandonment of physical exercise-based interventions in older adults in Latin America: A scoping review. *Retos*, 44, 10–26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8104620>
- Clark, P. G., Blissmer, B. J., Greene, G. W., Lees, F. D., Riebe, D. A., y Stamm, K. E. (2011). Maintaining exercise and healthful eating in older adults: The SENIOR project II: Study design and methodology. *Contemporary Clinical Trials*, 32(1), 129–139. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2010.10.002>
- da Silva, A. N. C., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., y Fernandes, P. T. (2016). Motivational factors related to the practice of physical activities of the elderly. *Psicologia Em Estudo*, 21(4), 677–685. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.32198>
- del Valle Soto, M., Prieto Saborit, J. A., Nistal Hernández, P., Martínez Suárez, P. C., y Ruíz Fernández, L. (2016). Impacto de las estrategias de ejercicio físico en la CVRS de adultos sedentarios / Impact Exercise Strategies in the HRQOL of the Sedentary Adults. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 64(2016). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.64.008>
- Drummond, M. (2003). Retired Men, Retired Bodies. *International Journal of Men's Health*, 2(3), 183–199. <https://doi.org/10.3149/jmh.0203.183>
- Enriquez-Reyna, M. C., Bautista, D. C., y Orocio, R. N. (2018). Nivel de actividad física, masa y fuerza muscular de mujeres mayores de la comunidad: Diferencias por grupo etario (Physical activity level, muscle mass and strength of community elderly women: Differences by age group). *Retos*, 35. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.59956>
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., y Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 19, pp. 1268–1276). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>
- Franke, T., Sims-Gould, J., Nettlefold, L., Ottoni, C., y McKay, H. A. (2021). "It makes me feel not so alone": features of the Choose to Move physical activity intervention that reduce loneliness in older adults. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10363-1>
- Glaser, B. G., Strauss, A. L., Glaser, B. G., y Strauss, A. L. (2019). The Discovery of Grounded Theory. In *The Discovery of Grounded Theory*. <https://doi.org/10.4324/9780203793206-1>

- Greenwood-Hickman, M. A., Renz, A., y Rosenberg, D. E. (2016). Motivators and barriers to reducing sedentary behavior among overweight and obese older adults. *Gerontologist*, 56(4), 660–668. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu163>
- Hall-López, J. A., Ochoa Martínez, P. Y., Alarcón Meza, E. I., Moncada-Jiménez, J. A., García Bertruy, O., y Martín Dantas, E. H. (2017). Programa de entrenamiento de hidrogimnasia sobre las capacidades físicas de adultas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 17(66), 283–298. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.005>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación En Educación Médica*, 2(5), 55–60. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(13\)72683-8](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(13)72683-8)
- Hu, M. X., Turner, D., Generaal, E., Bos, D., Ikram, M. K., Ikram, M. A., Cuijpers, P., y Penninx, B. W. J. H. (2020). Exercise interventions for the prevention of depression: A systematic review of meta-analyses. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09323-y>
- Ingledeu, D. K., y Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807–828. <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Williamson, H., Christopher, G., y Harcourt, D. (2016). Looking age-appropriate while growing old gracefully: A qualitative study of ageing and body image among older adults. *Journal of Health Psychology*, 21(4), 550–561. <https://doi.org/10.1177/1359105314531468>
- Kim, O., Byeon, Y. S., Kim, J. H., Endo, E., Akahoshi, M., y Ogasawara, H. (2009). Loneliness, depression and health status of the institutionalized elderly in Korea and Japan. *Asian Nursing Research*, 3(2), 63–70. [https://doi.org/10.1016/S1976-1317\(09\)60017-7](https://doi.org/10.1016/S1976-1317(09)60017-7)
- Ku, Y. L., y Chung, L. Y. (2017). Integrated Literature Review of Depression in Elderly People. *Journal of Gerontology y Geriatric Research*, 06(04). <https://doi.org/10.4172/2167-7182.1000446>
- Lera-López, F., Garrues Irisarri, M. A., Olló-López, A., Sánchez Iriso, E., Cabasés Hita, J. M., y Sánchez Santos, J. M. (2017). Actividad física y salud autopercebida en personas mayores de 50 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 17(67), 559–571. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.011>
- Lindsay-Smith, G., O'Sullivan, G., Eime, R., Harvey, J., y Van Uffelen, J. G. Z. (2018). A mixed methods case study exploring the impact of membership of a multi-activity, multicentre community group on social wellbeing of older adults. *BMC Geriatrics*, 18(1), 243. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0913-1>
- Martín-Moya, R., Ruiz-Montero, P. J., García, E. R., y Leeson, G. (2020). Psychological and environmental factors for older adults to exercise: A systematic review. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(2).
- Matos-Duarte, M., y Berlanga, L. A. (2020). Efectos del ejercicio sobre la flexibilidad en personas mayores de 65 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(80), 611–622. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.010>

- Matos-Duarte, M., de Haro, V. M., Arribas, I. S., y Berlanga, L. A. (2021). El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor Lifestyle as a determinant of flexibility in the elderly. *Retos*, 43. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V43I0.88752>
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., y Navarro, E. (2009). Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(3), 291–295. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.02.008>
- Menezes, A. S., Dos-Santos-Silva, R. J., Tribess, S., Romo-Pérez, V., y Virtuoso-Júnior, J. S. (2015). Inactividad física y factores asociados en personas mayores en Brasil. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 15(60), 773–784. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.60.010>
- Moral-García, J. E., Al Nayf Mantas, M. R., López-García, S., Maneiro, R., y Amatria, M. (2019). Estado nutricional y condición física en personas mayores activas vs sedentarias. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 19(76), 685–698. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.003>
- Parra, D. C., Wetherell, J. L., Van Zandt, A., Brownson, R. C., Abhishek, J., y Lenze, E. J. (2019). A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1375-9>
- Petersen, J., Austin, D., Mattek, N., y Kaye, J. (2015). Time out-of-home and cognitive, physical, and emotional wellbeing of older adults: A longitudinal mixed effects model. *PLoS ONE*, 10(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139643>
- Porensky, E. K., Dew, M. A., Karp, J. F., Skidmore, E., Rollman, B. L., Shear, M. K., y Lenze, E. J. (2009). The burden of late-life generalized anxiety disorder: Effects on disability, health-related quality of life, and healthcare utilization. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(6), 473–482. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e31819b87b2>
- Quinn Patton, M., y Cochran, M. (2007). A Guide to Using Qualitative Research Methodology. *Medecins Sans Frontieres*, 1–36.
- Rahman, M. M., Liang, C. Y., Gu, D., Ding, Y., y Akter, M. (2019). Understanding Levels and Motivation of Physical Activity for Health Promotion among Chinese Middle-Aged and Older Adults: A Cross-Sectional Investigation. *Journal of Healthcare Engineering*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/9828241>
- Ramalho, A., Petrica, J., y Rosado, A. (2019). As crenças de saúde compensatórias e o comportamento sedentário dos idosos: estudo qualitativo. *Retos*, 37. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71984>
- Sandín Esteban, M. (2000). Criterios de validez en la investigación cualitativa: de la objetividad a la solidaridad. *Revista de Investigación Educativa, RIE*, 18(1), 223–242.
- Seals, D. R., Walker, A. E., Pierce, G. L., y Lesniewski, L. A. (2009). Habitual exercise and vascular ageing. In *Journal of Physiology* (Vol. 587, Issue 23, pp. 5541–5549). <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2009.178822>
- Short, C. E., Rebar, A. L., Plotnikoff, R. C., y Vandelanotte, C. (2013). Designing engaging online behaviour change interventions: A proposed

- model of user engagement. *The European Health Psychologist*, 17(1), 32–38.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Trejo Trejo, M., Pineda Espejel, H., Villalobos Molina, R., Ramos Jiménez, A., Vázquez Jlménez, J. G., Machado Contreras, J. R., Mejía-León, M. E., y Arrayales Millán, E. (2020). Efecto del ejercicio agudo sobre la filtración glomerular en adultos mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 20(78), 289–298. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.78.007>
- Trigueros Cervantes, C., Rivera García, E., Moreno Doña, A., y Muñoz Luna, R. (2016). Uso del software CAQDAS Nvivo en ciencias sociales: Para la investigación con grupos de discusión. *Index de Enfermería*, 25(3), 171–174.
- Van der Kooy, K., van Hout, H., Marwijk, H., Marten, H., Stehouwer, C., y Beekman, A. (2007). Depression and the risk for cardiovascular diseases: Systematic review and meta analysis. In *International Journal of Geriatric Psychiatry* (Vol. 22, Issue 7, pp. 613–626). <https://doi.org/10.1002/gps.1723>
- Van Uffelen, J. G. Z., Khan, A., y Burton, N. W. (2017). Gender differences in physical activity motivators and context preferences: A population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4540-0>
- van Velsen, L., Broekhuis, M., Jansen-Kosterink, S., y Akker, H. op den. (2019). Tailoring persuasive electronic health strategies for older adults on the basis of personal motivation: Web-based survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(9). <https://doi.org/10.2196/11759>
- Vasilachis de Gialdino, I. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. *Gedisa*.
- Witcher, C. S. G., Holt, M. L., Young, W., Blanchard, C., Murnaghan, D., y Spence, J. C. (2016a). Physical Activity Perceptions and Influences among Older Adults in Rural Nova Scotia. *Canadian Journal on Aging*, 35(1), 115–129. <https://doi.org/10.1017/S0714980815000598>
- Yuing Farías, T., Henríquez Flores, R., Pradanos Salomon, N., Cortés Villalobos, S., y Curilem Gatica, C. (2019). Efecto hipotensor agudo del ejercicio de oclusión vascular sobre adultos mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 19(74), 197–208. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.002>

Número de citas totales / Total references: 55 (100%)

Número de citas propias de la revista / Journal's own references: 9 (16,3%)