Envejecimiento activo, integración social y autocuidado en personas mayores: estudio de caso en Tungurahua

Active ageing, social integration and self-care in the elderly: a Tungurahua case study

Segundo Victor Medina Paredes
https://orcid.org/0000-0001-7227-3882
sv.medina@uta.edu.ec
Universidad Técnica de Ambato. Ambato – Ecuador.

Angélica María González Sánchez
https://orcid.org/0000-0002-5093-9134
am.gonzalez@uta.edu.ec
Universidad Técnica de Ambato. Ambato – Ecuador.

Héctor Efraín González Laz
https://orcid.org/0009-0002-5143-8304
hectore.gonzalez@educacion.gob.ec
Universidad Central del Ecuador. Quito – Ecuador.

Belinda Lucía Marcillo Almeida
https://orcid.org/0009-0003-5637-1548
belinda.marcillo@educacion.gob.ec
Universidad del Pacífico. Guayaquil – Ecuador.

RESUMEN
La evolución humana ha atravesado distintas etapas a lo largo de milenios. Lo que inicialmente fueron comunidades nómadas, organizadas bajo un sistema de comunismo primitivo, dio paso a estructuras sociales complejas y a grandes civilizaciones con sistemas sociales adaptados a las realidades configuradas con el paso del tiempo. En todas estas comunidades y culturas, así como en la actualidad, se destacan personas que hoy se conocen como ancianos o de la tercera edad. Considerados sabios y consejeros, también han enfrentado discriminación y exclusión. En este contexto se desarrolla el presente trabajo, cuyo objetivo principal es investigar sobre el envejecimiento activo, la integración social y el autocuidado. El estudio se centra en un caso realizado en la provincia de Tungurahua, cantón Patate, específicamente en el centro gerontológico del sector, donde se recopila información de personas adultas mayores. Se aplican un pretest y un postest para evaluar el impacto de las rutinas de ejercicios y actividades orientadas a mejorar su calidad de vida. Los resultados muestran un cambio significativo en los niveles de estrés, ansiedad y emociones de los participantes, observando mejoras después de las rutinas. Se concluye que la actividad lúdica, física y de integración favorece el estado de ánimo y la salud de las personas de la tercera edad.

Palabras claves: envejecimiento activo, adultos mayores, centro gerontológico.

Recibido: 03-10-24 - Aceptado: 10-12-24

ABSTRACT

Human evolution has gone through different stages over the millennia. What were initially nomadic communities, organized under a system of primitive communism, gave way to complex social structures and great civilizations with social systems adapted to the realities configured with the passage of time. In all these communities and cultures, as well as today, there are people who today are known as elders or senior citizens. Considered wise and counselors, they have also faced discrimination and exclusion. It is in this context that the present work is developed, whose main objective is to investigate active aging, social integration and self-care. The study focuses on a case study conducted in the province of Tungurahua, Patate canton, specifically in the gerontological center of the sector, where information is collected from older adults. A pretest and a posttest were applied to evaluate the impact of exercise routines and activities aimed at improving their quality of life. The results show a significant change in the levels of stress, anxiety and emotions of the participants, observing improvements after the routines. It is concluded that recreational, physical and integration activities favor the mood and health of the elderly.

Keywords: active aging, seniors, gerontology center.

INTRODUCCIÓN

Envejecer es un proceso irreversible y requiere de paciencia y comprensión absoluta de sus implicaciones; ningún proceso de envejecimiento es igual al de otro individuo, ya que depende de factores internos, personales, del entorno y de las condiciones sociales y económicas de la persona que envejece. Además, cada cuerpo reacciona de manera diferente al envejecimiento, que, como su nombre lo indica, está relacionado con el desgaste físico y emocional que el propio proceso conlleva.

El trabajo que se pone a consideración de la comunidad académica presenta reflexiones desde la óptica individual de las personas para luego trasladarlas al ámbito comunitario o social, donde se reconoce la responsabilidad directa e indirecta en el envejecimiento activo. Dicho concepto implica, sin duda, tomar conciencia del inexorable paso del tiempo y asumirlo de forma responsable, con cuidados adecuados en la salud, la alimentación, y los aspectos psicológicos y emocionales.

A nivel mundial, todos los países cuentan, en mayor o menor medida, con planes de seguridad social que abarcan procesos de remuneración por cesantía a personas que cumplen un ciclo laboral (jubilaciones), pensiones y atención médica, psicológica y nutricional, así como centros de reuniones para actividades físicas, giras, grupos de danza, tejidos, excursiones y un sinfín de actividades que favorecen el bienestar biopsicosocial de las personas de la tercera edad.

Si bien las familias son las primeras responsables del cuidado y atención de los adultos mayores, el Estado también debe encargarse de su atención y cuidado, dotando de recursos y espacios de esparcimiento. En este sentido, la diversidad de la población incluye a quienes, por diversas razones, no acceden a servicios derivados de la seguridad social, no cuentan con una familia y no disponen de los recursos para integrarse a este tipo de grupos. Esto se agrava con quienes, debido a descuidos en años juveniles, llegan a la tercera edad con patologías y problemas de diversa índole.

En la provincia de Tungurahua, los estamentos gubernamentales centrales, como los Gobiernos Autónomos Descentralizados parroquiales, cantonales y el mismo Consejo Provincial, han tomado acciones para atender esta problemática, sobre todo en lo que atañe a personas que requieren atención prioritaria. Por esta razón, se ha establecido un centro gerontológico que considera las condiciones físicas y psicológicas de los asistentes y plantea actividades adaptadas y necesarias para su edad y condición física, favoreciendo así el envejecimiento activo y la integración social.

El trabajo también aborda, desde enfoques bibliográficos, documentales y de investigación de campo, lo concerniente a la integración social de las personas adultas mayores. Este proceso se da en la familia en muy pocos casos; la mayoría de las personas mayores vive en soledad y requiere asistencia. Por ello, los centros gerontológicos desempeñan un rol fundamental al ofrecer actividades que garantizan el bienestar de este grupo social vulnerable.

Datos recientes indican que más de 125 millones de personas en el mundo superan actualmente los 80 años de edad, y se proyecta que para 2050 el 80 % de los adultos mayores residirá en países de ingresos medios o bajos (OMS, 2020). Este grupo poblacional requiere atención prioritaria, no solo del Estado, sino también de sus familiares y de ellos mismos a través del autocuidado, dado que las políticas estatales en naciones en desarrollo no suelen priorizar el bienestar social. La Organización Panamericana de la Salud considera esta situación crítica en América Latina y el Caribe, señalando que, a pesar de los avances médicos y en técnicas de envejecimiento activo, "persisten importantes desafíos debido a enfermedades crónicas no transmisibles y otras emergentes en esta población" (OPS, 2022). Tanto organismos internacionales como regionales resaltan la necesidad de prevenir para garantizar una vejez con calidad de vida, subrayando la corresponsabilidad entre los ciudadanos y el Estado.

El envejecimiento activo es un tema de interés global, ya que la longevidad es una realidad en todas las sociedades. Martínez et al. (2021) realizó una revisión sistemática para analizar el impacto positivo de la actividad física en el bienestar de

las personas mayores, concluyendo que la OMS adoptó la definición de envejecimiento saludable a finales del siglo XX, identificando factores clave que contribuyen a este proceso. Según Díaz (2020), el envejecimiento activo optimiza las oportunidades de seguridad, salud y participación, mejorando la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Esto plantea la necesidad de determinar quiénes son los responsables de este proceso, concluyendo que es una tarea compartida entre los individuos y los organismos gubernamentales.

Por su parte, Vite (2023) argumenta que el envejecimiento activo promueve la participación social de las personas mayores, respetando sus necesidades, capacidades y deseos, al tiempo que garantiza seguridad, protección y cuidados cuando son necesarios. Esta perspectiva refuerza la importancia del autocuidado como un elemento que no solo beneficia a los propios individuos, sino que también impacta positivamente en el bienestar colectivo a lo largo de la vida

En este sentido, Molina (2020) señala que el aspecto individual, relacionado con el presente estudio, es el principal elemento en el que debe centrarse, porque cada uno es responsable del cuidado de su salud. Esto se logra al mantener el cuerpo saludable mediante una alimentación equilibrada, sana y libre de comida chatarra; realizando ejercicio de forma regular; realizándose periódicamente controles médicos y exámenes, y manteniéndose activo. Sin embargo, estas actividades, aunque parecen comunes y triviales, no son practicadas por una gran parte de la población, que prefiere el sedentarismo, el descuido alimentario y evita los controles médicos.

Las personas, a lo largo de su vida, experimentan cambios sustanciales en su contextura física, según Piña (2022), y en su estado psicológico, lo cual es evidente en todas las etapas de la vida. Sin embargo, cuando se llega a la denominada "tercera edad", no solo se presentan cambios, sino también un deterioro de las habilidades motoras y de los sistemas del cuerpo (óseo, articular y muscular). Esto, si no está acompañado de medidas preventivas, puede desencadenar en patologías que requieren tratamientos costosos, largos y, en ocasiones, llevan a enfermedades degenerativas y catastróficas.

Para Aldás (2021), hacer conciencia de una realidad inminente como el envejecimiento es una tarea que, en teoría, parece fácil, pero en la práctica se complica. El vertiginoso ritmo de las rutinas diarias, como el trabajo, el estrés y las obligaciones del entorno, impide tener espacios para la reflexión, el relax y la revitalización. Muchas personas esperan a que aparezcan síntomas de alguna enfermedad para acudir al médico, ingerir lo prescrito y seguir con su rutina, perpetuando un ciclo que debe erradicarse. Esto se logra mediante la prevención y la toma de conciencia de que el envejecimiento activo implica no solo observar el paso del tiempo, sino también convertirse en actores principales de este proceso, asegurando que ocurra de la mejor manera posible.

Al abordar el concepto de envejecimiento activo, es esencial tener en cuenta la integración social como un componente fundamental, que comienza desde los primeros momentos de la evolución individual y colectiva. Según Romero y Silva (2022), la integración social puede definirse como un proceso dinámico y complejo, orientado principalmente a construir un tejido social inclusivo. Este enfoque busca garantizar que cada persona, independientemente de su origen, condición económica, creencias religiosas, orientación sexual u otras características individuales, sea reconocida y tenga la oportunidad de participar activamente en el bienestar de la comunidad.

El aspecto individual de la integración social surge en la familia como el núcleo de asimilación de las habilidades psicosociales. Los padres y cuidadores, desde los primeros días del nacimiento, interactúan con el infante, poniéndolo en contacto con su entorno inmediato. Con el tiempo, el entorno se amplía, incluyendo espacios como guarderías y centros educativos, donde el niño se encuentra con otros de su misma edad, afianzando así la integración.

En los centros educativos y entornos familiares, el individuo aprende a formar parte de comunidades. La integración social, en esta etapa, está en formación, y la personalidad se moldea para desenvolverse adecuadamente en sociedad.

El individuo, escolarizado o no, atraviesa etapas de socialización. En otras palabras, requiere una adecuada integración social, que contribuye a su bienestar individual y lo convierte en un aporte para la sociedad a través de su actividad laboral y su rol como ciudadano proactivo y miembro de una comunidad.

Es fundamental reconocer que la socialización es indispensable a lo largo de todas las etapas de la vida. Desde la infancia hasta la vejez, la interacción con otros contribuye al desarrollo personal, al autoconocimiento y al intercambio de ideas, experiencias y valores. No obstante, esta interacción suele disminuir con el tiempo, especialmente en la vejez. En este contexto, los individuos requieren espacios adecuados para actividades cotidianas y recreativas. Sin embargo, factores como el crecimiento demográfico, las migraciones y las crisis sociales generan desafíos significativos, especialmente en los asentamientos informales, que concentran una alta proporción de población urbana empobrecida y enfrentan dificultades para lograr una integración social adecuada (Ortega, 2020).

Investigaciones recientes destacan que la segregación residencial y la exclusión social afectan especialmente a las personas mayores, quienes enfrentan precariedad laboral, aislamiento social y falta de interacción interclasista en las ciudades. Según Troncoso et al. (2020), el aislamiento social en adultos mayores proviene de factores como la segregación territorial, la limitada participación en el mercado laboral y la escasez de espacios para la interacción entre distintos grupos sociales.

Asimismo, Martínez et al. (2021) enfatizan que esta segregación, entendida como la concentración de un grupo social en un área específica, afecta desproporcionadamente a adultos mayores pobres, limitando su acceso a la inclusión social y económica.

Para los adultos mayores, la inclusión social implica participar en actividades comunitarias o laborales, además de contar con ingresos estables durante la jubilación. Sin embargo, muchos enfrentan exclusión debido a prejuicios sociales, viudez o aislamiento geográfico, lo que incrementa problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Como sostienen Agüero et al. (2020), mantener la socialización en la vejez mejora la calidad de vida, fomenta la independencia y fortalece tanto la salud física como mental. Por ello, es esencial promover actividades que incentiven la interacción social, como el voluntariado y la participación en redes comunitarias, contribuyendo al bienestar integral de esta población (Matus et al., 2019).

Para Marín y Orejuela (2020), mantener el contacto con amigos y familiares y visitarlos regularmente es importante. Buscar y acudir a centros donde se desarrollen actividades para personas mayores es una excelente forma de hacer nuevos amigos. Atreverse a unirse a grupos de baile, canto u otras actividades, o aprender nuevas habilidades como un idioma o un estilo de cocina, también puede enriquecer esta etapa de la vida. Inscribirse en un gimnasio o centro deportivo no solo ayuda a mantenerse en forma, sino también a relacionarse con los demás.

Otras actividades incluyen escribir correos electrónicos, hacer llamadas telefónicas o enviar postales a amigos y familiares, ya que también son formas de mantener conexiones. Permanecer socialmente activo y mantener relaciones es una parte crucial del envejecimiento saludable, ya que contribuye a una sensación de plenitud e integración en comunidades afines y nuevas que se presentan con el tiempo (Villarreal et al., 2021).

METODOLOGÍA

El estudio se enmarcó en un enfoque cuali-cuantitativo. En un primer momento, se examinaron las características de las variables consideradas en la investigación: envejecimiento activo e integración social, con el fin de comprenderlas y contextualizarlas adecuadamente en el lugar de realización, el Centro Gerontológico Patate. Lo cuantitativo se manifestó en la aplicación, obtención, tabulación, análisis e interpretación de la información obtenida en la investigación de campo a través de las entrevistas realizadas.

La investigación fue un estudio de campo en el que se recolectó información de los adultos mayores involucrados en el estudio. Para recabar la información, se aplicó el instrumento de recolección de datos, con las siguientes características: NOMBRE: Centro gerontológico Patate. FECHA EVALUACIÓN: lunes 15 de abril de 2024. EVALUADOR(ES): Edgar Parra. TEST O PRUEBAS APLICADAS: DASS 21 – Entrevista. OBJETIVO: conocer y evaluar los estados emocionales de depresión ansiedad y estrés y los adultos mayores del centro gerontológico Patate. PROCESO: se procedió a entregar el test DASS 21 a 52 adultos mayores del centro gerontológico Patate, para luego dar las indicaciones como responder a cada ítem y se les leyó pregunta por pregunta para mejor entendimiento. Estuvimos atentos a cualquier inquietud para resolver sus dudas.

RESULTADOS

Tabla 1

Pretest nivel de ansiedad

NIVEL DE ANSIEDAD					
		Frecuencia	%	% válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ansiedad leve	32	61,54	61,54	61,54
	Ansiedad moderada	14	26,92	26,92	88,46
	Ansiedad severa	6	11,54	11,54	100
	Ansiedad extremadamente severa	0	0	0	0
	Total	52	100,0	100,0	

La Tabla 1 muestra que se obtuvo el resultado de 32 adultos mayores con ansiedad leve que pertenece al 61,54%, 14 adultos mayores con ansiedad moderada lo que pertenece al 26,92%, 6 adultos mayores con ansiedad severa perteneciente al 11,54%, finalmente 0 personas padecen de ansiedad extremadamente severa.

Tabla 2

Pretest nivel de estrés

NIVEL DE ESTRÉS					
		Frecuencia	%	% válido	Porcentaje acumulado
	Estres leve	14	26,92	26,92	26,92

Válido	Estres moderado	28	53,85	53,85	80,77
	Estres severo	7	13,46	13,46	94,23
	Estres extremadamente severo	3	5,77	5,77	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Según los resultados obtenidos y que se presentan en la Tabla 2, se muestra que 14 adultos mayores con estrés leve, pertenecen al 26,92%, 28 adultos mayores con estrés moderado pertenecen al 53,85%, 7 adultos mayores con estrés severo perteneciente al 13,46%, finalmente 3 personas padecen de ansiedad extremadamente severa perteneciente al 5,77%.

Tabla 3

Pretest nivel de depresión

NIVEL DE DEPRESIÓN

		Frecuencia	%	% válido	Porcentaje acumulado
Válido	Depresión leve	33	63,46	63,46	63,46
	Depresión moderada	17	32,69	32,69	96,15
	Depresión severa	2	3,85	3,85	100
	Depresión extremadamente severa	0	0	0	0
	Total	52	100,0	100,0	

En base a los resultados obtenidos se muestra en la Tabla 3 que 33 adultos mayores con depresión leve pertenecen al 63,46%, 17 adultos mayores con depresión moderada pertenecen al 32,69%, 2 adultos mayores con depresión severa pertenecen al 3,85%, finalmente 0 personas padecen de depresión extremadamente severa.

Tabla 4

Pretest nivel emocional

NIVEL EMOCIONAL

		Frecuencia	%	% válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estado emocional positivo	43	82,69	86,69	86,69
	Estado emocional negativo	7	17,31	17,31	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Según los datos reflejados en la Tabla 4, el 82,69% de las personas presenta un estado emocional positivo y el 17,31% presenta un estado emocional negativo.

CONCLUSIONES

El envejecimiento activo y la integración social son elementos que deben ser considerados por toda la comunidad. La bibliografía presentada aborda los elementos indispensables para la reflexión individual y colectiva sobre un hecho irrefutable e inmutable: nadie está exento de envejecer y debe procurar hacerlo en las mejores condiciones. Por otro lado, la comunidad debe concienciarse en la adopción de medidas que tiendan a integrar a las personas de la tercera edad en la sociedad.

Los adultos mayores asisten con mayor frecuencia a estos espacios con el fin de aliviar el estrés asociado a sus rutinas diarias y mitigar los efectos de las enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como la ansiedad y la depresión. Se observó un fuerte interés en mantenerse activos al colaborar con su participación en diversas actividades que realizamos en esta etapa de vinculación. Gracias a la rumba terapia realizada cada mañana, se logró mantener controlados los niveles de depresión, ansiedad y estrés.

La investigación evidencia que, aunque algunos adultos mayores presentan problemas emocionales y de salud, aquellos que participan en actividades que promueven el autocuidado, como ejercicios y controles médicos regulares, tienen un bienestar general superior. Se destaca la importancia de incentivar el autocuidado entre las personas mayores como una estrategia para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

A pesar de la existencia de programas y recursos en Tungurahua, los resultados muestran que un porcentaje considerable de adultos mayores aún experimenta niveles de estrés, ansiedad y depresión. Esto refleja que las políticas públicas en la provincia deben ser más inclusivas y focalizadas para abordar las necesidades emocionales y de salud mental de los adultos mayores, especialmente en aquellos en situación de vulnerabilidad.

Recomendaciones para mejorar los servicios de atención y cuidado para adultos mayores: Este estudio sugiere que, para mejorar los resultados en términos de envejecimiento activo e integración social, se debe continuar con el fortalecimiento

de los centros gerontológicos y las políticas públicas en Tungurahua. Además, es crucial que el autocuidado y las actividades que promueven la salud mental sean integradas de manera más efectiva en los programas de atención para personas mayores, con el objetivo de mejorar su bienestar físico y psicológico en esta etapa de la vida.

REFERENCIAS

Agüero Grande, J. A., Moreno, N. E., y Salgado Espinoza, C. (2020). Significados atribuidos al envejecimiento: una revisión integrativa. *Gerokomos*, *31*(2), 81-85. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2020000200005&lng=es&tlng=es.

Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, *7*(5), 160-175. https://doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233

De Lira, C., Taveira, H., Rufo-Tavares, W., Santos, D., Celini, P., Oliveira, L., Andrade, M., Nikolaidis, P., Rosemann, T., Knechtle, B., y Vancini, R. (2020). Does health professional counseling impact the quality-of-life levels of older adults enrolled in physical activity programs? *Medicina (Kaunas)*, *56*(4), 1-12. https://doi.org/10.3390/medicina56040146

Diaz Hernández, H. U. (2020). Programa de promoción del envejecimiento activo y saludable a través de una intervención psicoeducativa basada en podcast y entrenamiento cognitivo.

Grolli, R., Dama, M., Gollo, A., Remião, A., Quevedo, J., Zilli, G., y Ignácio, Z. (2021). Impact of COVID-19 in the mental health in elderly: Psychological and biological updates. *Molecular Neurobiology*, *58*(1), 1905-1916. https://doi.org/10.1007/s12035-020-02249-x

Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., y García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: Revisión bibliográfica. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *39*, 829-834. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487

Marín, C., y Orejuela, J. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. *Revista Guillermo de Ockham*, *18*(1), 95-102. https://doi.org/10.21500/22563202.4660

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., y Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *39*, 829-834. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487

Molina, F., Casado, N., y Sanvicen, P. (2020). Mujeres mayores también activas, creativas y fuertes: Modelos para romper estereotipos. *Revista Prisma Social*, *21*. https://revistaprismasocial.es/article/view/2438

Matus Madrid, C. P., Ramoneda, Á., y Valenzuela, F. (2019). La integración social como desafío: Análisis del programa de campamentos en Chile (2011-2018). *Revista INVI*, *34*(97), 49-78. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-83582019000300049

Organización Mundial de la Salud. (2019). Envejecimiento y salud. Datos y cifras. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud

Organización Panamericana de la Salud. (12 de abril de 2022). Estado de la salud de la población, salud del adulto mayor. *Health in the Americas*. https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=salud-del-adulto-mayor&lang=es

Ortega, M. C. (2020). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *REOP*, *21*(2). http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/11559

Piña Morán, M., Olivo Viana, M. G., Martínez Matamala, C., Poblete Troncoso, M., y Guerra Guerrero, V. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y salud: Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. *Rumbos TS*, *17*(28), 7-27. https://dx.doi.org/10.51188/rrts.num28.642

Romero Farias, M. C., y Silva Velasco, Y. V. (2022). El significado del cuidado no remunerado en la experiencia del envejecimiento activo de las personas mayores que lo ejercen. [Tesis de Pregrado, Universidad Colegio Mayor de Cundimarca]. https://repositorio.unicolmayor.edu.co/handle/unicolmayor/6550?locale-attribute=es

Troncoso-Pantoja, C., Díaz-Martínez, X., Martorell-Pons, M., Nazar-Carter, G., Concha-Cisternas, Y., y Cigarroa-Cuevas, I. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. *Medisur*, *18*(5). http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4469

Villarreal, M., Moncada, J., Ochoa, P., y Hall, J. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *41*(3), 480-484. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952369

Vite, G. A. O., Urquizo, Á. F. P., Obregón, R. R. S., y Urquizo, P. M. P. (2023). La actividad física como estilo de vida saludable en adultos mayores. *Código Científico Revista de Investigación*, *4*(2), 1336-1353. https://www.semanticscholar.org/paper/La-actividad-f%C3%ADsica-como-estilo-de-vida-saludable-Vite-Urquizo/0395a1fc2a21dde0f164183e3f803b6ca20dd897