

**ACTITUD HACIA LA PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA
PERCEPCION DE LOS BENEFICIOS A LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR: UNA
REVISIÓN DE LITERATURA SISTEMÁTICA**

Por

Carlos Juan Feliciano Acosta

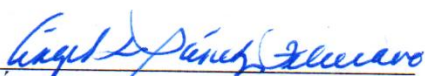
Disertación Doctoral sometida al Programa Doctoral en Educación del Recinto de San Germán
de la Universidad Interamericana de Puerto Rico para optar por el grado de Doctor en Educación
con especialidad en Currículo y Enseñanza

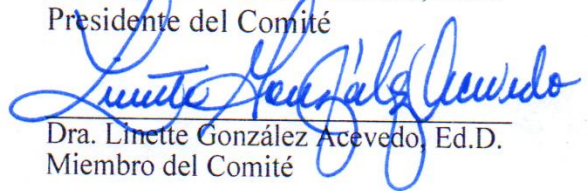
7 de mayo de 2025

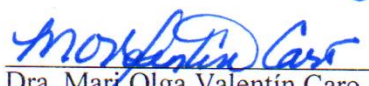
**ACTITUD HACIA LA PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA
PERCEPCION DE LOS BENEFICIOS A LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR: UNA
REVISION DE LITERATURA SISTEMÁTICA**

Nosotros los miembros del Comité de Disertación Doctoral y del Comité de Defensa del estudiante Carlos Juan Feliciano Acosta, certificamos que la investigación sometida por este cumple con los requisitos para las disertaciones doctorales establecidos por el Programa Doctoral en Educación del Recinto de San Germán, de la Universidad Interamericana de Puerto Rico y, para que así conste, firmamos, certificando la aprobación de la misma.

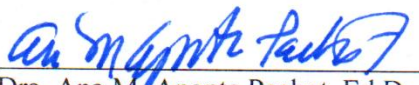
Aprobada: 7 de mayo de 2025
Fecha

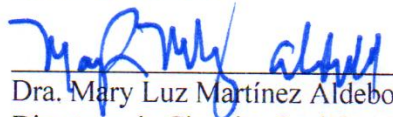

Dr. Ángel L. Sánchez Feliciano, Ed.D.
Presidente del Comité

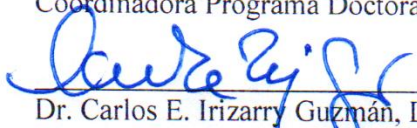

Dra. Linette González Acevedo, Ed.D.
Miembro del Comité

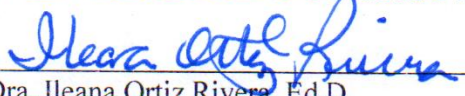

Dra. Mari Olga Valentín Caro, Ed.D.
Miembro del Comité


Dr. Richard Mercado Rivera, Ed.D.
Lector de Defensa


Dra. Ana M. Aponte Pachot, Ed.D.
Lector de Defensa


Dra. Mary Luz Martínez Aldebol, Ed.D.
Directora de Ciencias Sociales, Educación y Humanidades
Coordinadora Programa Doctoral en Educación


Dr. Carlos E. Irizarry Guzmán, DBA
Director Escuela Estudios Graduados e Investigación


Dra. Ileana Ortiz Rivera, Ed.D.
Decana Interina de Asuntos Académicos

7/mayo/2025
Fecha

7/mayo/2025
Fecha

7/mayo/2025
Fecha

Certificación de autoría

Yo, Carlos Juan Feliciano Acosta, certifico que la disertación doctoral titulada: Actitud hacia la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor, según su participación en actividades físicas: una revisión de literatura sistemática la cual presento como requisito para optar por el Grado de Doctor Educación en el Programa de Currículo y Enseñanza del Recinto de San Germán de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, es el producto de mi labor investigativa. Así mismo, doy fe que este trabajo es uno original e inédito.



Carlos Juan Feliciano Acosta

Prefacio

El envejecimiento activo es un componente esencial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Esta revisión de literatura sistemática identifica la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de sus beneficios en la salud en el adulto mayor. A través del método PRISMA 2020 y la técnica PICO, se identificaron patrones clave que influyen en la participación de esta población en las actividades físicas y en su percepción sobre los beneficios a su salud. Los hallazgos destacan que hombres y mujeres muestran actitudes distintas hacia la actividad física y enfrentan barreras específicas que limitan su participación. La investigación subraya la importancia de diseñar estrategias inclusivas y programas adaptados que fomenten la actividad física en los adultos mayores, promoviendo así un envejecimiento saludable y activo.

Dedicatoria

A Dios, por permitirme una nueva oportunidad en esta etapa de mi vida, por la sabiduría que he adquirido en este proceso y por darme salud para poder llegar a la meta. A mis queridos padres, por sus consejos y acompañamiento en las diversas experiencias de mi vida. A mi esposa Lizette, a mis hijos Carlos Alberto, Alexandra, Carla Johanne y a Carlos Juan Jesús, por su amor, apoyo y por estar siempre a mi lado. A mis nietos Destiny, Carlos J., Jayden, Raymond, Ethan, Juhnner, Carlos A., John, Fabian, y Sayanis. A mis bisnietos Kehlianiz y Keynael a quienes les dejo este legado. Al Dr. Ángel Sánchez, por su apoyo continuo y sus valiosos consejos durante mis estudios de doctorado. A las Doctoras Linette González, Eileen González y Mari Olga Valentín, por estar presente cuando las necesité, por su motivación a lo largo de este proceso.

Reconocimiento

Expreso mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me brindaron su apoyo a lo largo de este proceso, motivándome a continuar y a culminar este proyecto. Agradezco especialmente al comité de disertación por su valiosa orientación y compromiso profesional en cada etapa de este trabajo. Su dedicación ha sido fundamental para la realización de esta investigación.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo identificar la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios de salud en el adulto mayor. El mismo utilizó un enfoque cualitativo basado en una revisión de literatura sistemática, guiado por el método PRISMA 2020. Se elaboró una tabla de características o *mapping* para describir las investigaciones seleccionadas. Este estudio se fundamentó en teorías como la del Envejecimiento Exitoso (Rowe y Kahn, 1987), la Acción Razonada (Ajzen, 1985), la Percepción Ecológica (Gibson, 1979) y la Teoría de la Actividad (Havighurst, 1961).

Los resultados destacaron que la participación en la actividad física es crucial para un envejecimiento saludable y está influida por actitudes afectadas por barreras como síntomas depresivos y falta de infraestructura, aunque facilitadores como el apoyo social y la calidad de los instructores pueden mejorar la efectividad de las intervenciones. También, indicaron que la percepción de los beneficios de la actividad física, como la mejora en movilidad y salud, motiva a los adultos mayores a incorporarla en su rutina, aunque esta percepción puede variar debido a factores como la falta de información o experiencias negativas, siendo crucial el apoyo profesional y la experiencia positiva para fortalecerla. Además, identificaron que las barreras comunes a la actividad física en adultos mayores incluyen síntomas depresivos, limitaciones físicas y falta de instalaciones, mientras que facilitadores como el contacto con la naturaleza y el apoyo social pueden promover su participación activa. Además, se identificaron las limitaciones metodológicas, recomendaciones para futuras investigaciones, implicaciones para el currículo y enseñanza, municipios y entidades de recreación y deportes.

Tabla de Contenido

Página de Aprobación	ii
Certificación de Autoría	iii
Prefacio	iv
Reconocimiento	v
Resumen	vi
Tabla de Contenido	vii
Índice de Tablas	viii
Índice de Ilustraciones	ix
Índice de Apéndices	x

Capítulo I. Introducción: Planteamiento del Problema de Investigación 2

Antecedentes	3
Problema de Investigación	7
Propósito del Estudio	11
Justificación	11
Marco Teórico-Conceptual	15
Definiciones operacionales y términos del estudio	22

Capítulo II. Método 26

Introducción	26
Diseño de la Investigación	26
Metodología del Estudio	28
Procedimientos	30
Método para analizar la información recopilada	36

Capítulo III. Resultados 39

Resultados de las preguntas de investigación	39
Resumen de los resultados	39

Capítulo IV. Discusión 64

Conclusiones	64
Discusión	65
Limitaciones	69
Recomendaciones futuras investigaciones	69

Referencias 75

Apéndices 85

Índice de Tablas

Tabla 1	<i>Definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio</i>	22
Tabla 2	<i>Artículos de revisión sistemática 1 y 2</i>	46
Tabla 3	<i>Artículos de revisión sistemática 3 y 4</i>	52
Tabla 4	<i>Artículos de revisión sistemática 5 y 6</i>	58
Tabla 5	<i>Artículos de revisión sistemática 7 y 8</i>	59
Tabla 6	<i>Artículos de revisión sistemática 9 y 10</i>	62

Índice de Ilustraciones

Figuras

<i>Figura 1</i>	Diagrama del Marco Teórico 20
<i>Figura 2</i>	<i>PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only</i> 38
<i>Figura 3</i>	PRISMA EBSCO Primera Pregunta con 3 terminos 41
<i>Figura 4</i>	PRISMA EBSCO Primera Pregunta con 2 términos 42
<i>Figura 5</i>	PRISMA SciELO Primera Pregunta con 3 términos 43
<i>Figura 6</i>	PRISMA SciELO Primera Pregunta con 2 términos 44
<i>Figura 7</i>	PRISMA Dialnet Primera Pregunta 3 y 2 términos 45
<i>Figura 8</i>	PRISMA EBSCO Segunda Pregunta 49
<i>Figura 9</i>	PRISMA SciELO Segunda Pregunta 50
<i>Figura 10</i>	PRISMA Dialnet Segunda Pregunta 51
<i>Figura 11</i>	PRISMA EBSCO Tercera Pregunta 55
<i>Figura 12</i>	PRISMA SciELO Tercera Pregunta 56
<i>Figura 13</i>	PRISMA Dialnet Tercera Pregunta 57

Índice de Apéndices

Apéndice A. Sesgos con Indicadores en Forma de Círculos **86**

Apéndice B. Certificación del Editor **87**

Capítulo I.

Introducción: Planteamiento del Problema de Investigación

El envejecimiento activo y saludable es un tema crucial en el contexto del crecimiento acelerado de la población de adultos mayores, destacando la importancia de la actividad física como un pilar fundamental para el bienestar de este grupo. Bayas, Valarezo y Rubio (2023) subrayaron que la actividad física no solo contribuye significativamente a la salud física, mental y social de los adultos mayores, sino que también promueve un envejecimiento saludable y activo. Estos autores expresaron que, a pesar de los conocidos beneficios, existen notables barreras y desafíos que obstaculizan la participación de los adultos mayores en estas actividades esenciales. Además, indicaron que entre estos se destacan la percepción negativa del envejecimiento y las limitaciones físicas que disuaden a muchos de mantenerse activos.

Por otro lado, Reyes, (2023) recomendó que se deben promueve una actitud positiva hacia la actividad física mediante el fortalecimiento de la autonomía, la interacción social, el disfrute de las actividades adaptadas y la integración de hábitos activos en la vida diaria, lo que contribuye al bienestar físico y emocional de esta población. Este estudio identificó la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios de salud **en el adulto mayor**. En este capítulo se presentan los antecedentes del estudio, el problema de investigación y el propósito del estudio. Se presenta la justificación y el marco teórico que se sustenta con las Teorías del Envejecimiento Exitoso (Rowe y Kahn (1987), Acción Razonada (Ajzen, 1985), Teoría de Percepción Ecológica (Gibson, 1979) y la Teoría de la Actividad Física (Havighurst, 1961). Por último, se definen las variables y los términos del estudio.

Antecedentes

En los últimos 70 años, la estructura demográfica de la población de América Latina y el Caribe ha pasado por cambios significativos que redundaron en una rápida transición demográfica según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023). La disminución sostenida de la mortalidad hizo que la región pasara de altos niveles de mortalidad en los años cincuenta a bajos niveles en la actualidad (Naciones Unidas, 2022). En consecuencia, la estructura por edad de los países se modificó profundamente, con un aumento significativo de la proporción de personas mayores. El envejecimiento de la población se traduce en el pasaje de sociedades jóvenes a sociedades adultas y, posteriormente, a sociedades envejecidas, con importantes consecuencias desde el punto de vista económico, social y epidemiológico.

Mena (2022) expuso que el envejecimiento de la población continuará acelerándose conforme los *Baby Boomers*, nacidos entre 1946 y 1964, alcancen la edad avanzada. Mena (2022) indicó que este grupo demográfico posee características diferentes respecto a generaciones previas, con mayor nivel educativo, ingresos más altos y predominancia femenina. Este expuso que las proyecciones del Censo indican que la población de 60 años o más representará un 35% en 2030, un 38.1% en 2040 y un 39.8% en 2050.

En Puerto Rico, Hernández y Ramírez (2016) observaron que los hombres mayores reportaron una mejor percepción de salud en comparación con las mujeres, quienes también pasaron más tiempo en actividades sedentarias. Indicaron que este hallazgo destaca la importancia de reducir el tiempo sentado, particularmente en mujeres, para mejorar su percepción de bienestar. Según el portal *Grown Ups* (Adultos Mayores en Puerto Rico, Nuevos Retos, 2019) reportó que en Puerto Rico el envejecimiento de la población ha generado un

creciente interés en el estudio de los factores que afectan el bienestar de los adultos mayores, entre ellos la actividad física.

Rodríguez (2020) indicó que el envejecimiento de la población representa uno de los mayores retos a los que se tendrá que enfrentar la sociedad puertorriqueña. En 2021, Rodríguez, Solano, Corrales, Murillo y Cortés, encontraron en Costa Rica que las mujeres dependían más del apoyo social para mantener un sentido de vida, mientras que los hombres no mostraron esta dependencia. Estos indicaron que, aunque la actividad física no se relacionó directamente con el sentido de vida, los hallazgos destacaron la importancia de integrar componentes psicosociales en las intervenciones dirigidas a mujeres mayores, considerando sus actitudes y necesidades.

En Taiwán, Yen & Jung (2018), resaltaron los beneficios de la actividad física y demostraron que la participación activa en actividades físicas productivas mejoraba la percepción de calidad de vida relacionada con la salud, especialmente en hombres mayores. Sin embargo, Troncoso y Valdebenito (2019), realizaron un estudio con el propósito de conocer la importancia de los beneficios de la realización de actividad física en adultos mayores. Entre los resultados se destacó que participar en actividades físicas produce bienestar físico, sensación de alegría, satisfacción, mejor calidad de vida, sentirse útiles y vitalizados.

El estudio determinó que la participación en talleres de actividad física, con una sensación de beneficios, permite comprender un mejoramiento en su estado de salud. También, se determinó que el desarrollo de la actividad física presentó un fin último de acrecentar su estado de salud. Se enfatizó la sensación de felicidad y bienestar que les produce, no solo realizar el programa de ejercicios, sino también reunirse con sus amistades o sentirse valorados. Aun así, se reconoció que en el adulto mayor se generan situaciones de inasistencia a las actividades programadas por parte de sus pares. En el estudio se argumentó que la participación del adulto

mayor en actividades físicas les permite reconocer un valor agregado en su programa de ejercicios, sintiéndose apreciados y dándole de esta manera un nuevo sentido a su diario vivir (Troncoso y Valdebenito, 2019).

Guerrero, Albañil y Jiménez (2020), en su estudio sobre los beneficios y barreras para la práctica del ejercicio físico expresaron que los adultos mayores identificaron beneficios centrados en los aspectos físicos, como estar muy de acuerdo en que hacer ejercicio mejora el funcionamiento de su corazón. De la misma manera, identificaron que aumentaban sus energías, mejoraban su flexibilidad, les permitía llevar a cabo actividades normales sin cansarse, mejoraban la calidad de su trabajo y actividades, mejoraban el funcionamiento general de su cuerpo y su apariencia física. En relación con las barreras percibidas, expresaron estar completamente en desacuerdo que hacer ejercicio cuesta dinero. Tampoco estuvieron de acuerdo en que el esposo o compañero o ser querido no los apoya para hacer ejercicios y están completamente en desacuerdo en que las personas en ropa deportiva se ven graciosas.

Guerrero et al. (2020) concluyeron que los beneficios de la práctica del ejercicio representaron porcentajes elevados, situándose en los beneficios de tipo físico percibidos por los participantes. La mejora del bienestar es el beneficio mayor, siguiendo el funcionamiento fisiológico percibido. Las principales barreras identificadas fueron la falta de espacios para realizar ejercicios y que los participantes que había estaban retirados, por lo que es importante destacar que un porcentaje alto realiza ejercicio sólo en los centros gerontológico, donde tienen los horarios, espacios y actividades que le son favorables (Guerrero et al., (2020).

Guerrero et al. (2020), indicaron que es importante que el adulto mayor continúe realizando actividad física y ejercicio. También, expresaron que el ejercicio debe ser promovido al ser una actividad estructurada, organizada y conducida hacia un fin. Por lo tanto,

recomendaron que los beneficios pueden ser variados, sin embargo, se han concentrado en la percepción del beneficio físico, sin descuidar los beneficios emocionales. En otras conclusiones, expusieron que la motivación para el ejercicio puede ser influenciada por los beneficios que el adulto mayor pueda obtener. Además, argumentaron que, al practicar ejercicios, la calidad de vida mejora la mejora y fomenta estilos de vida saludables en el envejecimiento. También, recomendaron que es importante para la disciplina de enfermería y otras relacionadas a la promoción de la salud. Por consiguiente, afirmaron que el ejercicio debe ser promovido como un hábito que forme parte de los estilos de vida saludables de los mayores, debido a que los beneficios son de interés físico y emocional, generando un retraso en el deterioro propio del envejecimiento y fomentando un estilo saludable en los mayores (Guerrero et al., (2020).

En Irlanda, O'Connell, Coppinger, Lacey, Walton, Arsenic & McCarthy (2021) investigaron la relación entre la actividad física, el estado nutricional y la movilidad funcional en adultos mayores. Estos indicaron que, aunque la actividad física mejoró la movilidad en ambos géneros, el estado nutricional fue un factor relevante únicamente para las mujeres. Por tal razón, destacaron que las estrategias dirigidas a este grupo deben incluir componentes de nutrición para mejorar la percepción de su salud y funcionalidad.

Franco & Urcid (2023) identificaron diversas barreras estructurales y sociales en adultos mayores mexicanos. En las mismas identificaron la falta de adaptaciones en el hogar, ausencia de dispositivos auxiliares, infraestructura urbana inadecuada, transporte no accesible, y deficiencias en servicios de salud. También, señalaron la escasa disponibilidad de programas sociales y la falta de identificación de lugares accesibles como obstáculos importantes para esta población.

Cortés, Solano, Rodríguez y Álvarez (2023) investigaron las barreras que afectan la participación en actividades físicas en el adulto mayor. Las mismas las clasificaron en tres

dominios: intrapersonal (falta de motivación, miedo, edad, dolor), interpersonal (ausencia de apoyo social o compañeros de actividad), y comunitario (costo, distancia, clima, accesibilidad). Estas investigaciones coinciden con las teorías de Ajzen y Gibson en que las dificultades para mantenerse físicamente activos en la vejez no dependen solo de la salud individual, sino también de factores sociales, ambientales y de políticas públicas que deben ser abordados de manera integral.

Los estudios citados destacan la importancia de fomentar la participación en actividades físicas en el adulto mayor para mejorar su percepción sobre los beneficios a su salud. A tales efectos, es esencial promover políticas educativas sobre los programas para adultos mayores que aumentarán la actividad física y el ejercicio. Por lo tanto, se reconoce que estas intervenciones tienen más probabilidades de aumentar la capacidad de los adultos mayores para permanecer en sus comunidades y mejorar su salud y bienestar general.

Problema de Investigación

De los antecedentes antes expuestos surge la necesidad de identificar la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor. El Negociado del Censo de los Estados Unidos (2020) indicó que la proporción de personas de edad avanzada en Puerto Rico ha crecido significativamente debido a la disminución en los niveles de natalidad y mortalidad, así como a la emigración de jóvenes en edad productiva y el retorno de adultos mayores a la isla. Esta agencia indicó que esta dinámica, sumada a avances médicos y mejoras en hábitos de vida, ha elevado la esperanza de vida a 81 años, diferenciada en 85 años para mujeres y 78 para hombres. También, expresó que en la encuesta de la comunidad se estimó que existen 880,693 personas mayores de 60 años en Puerto Rico, representando el 27.05% de la población total. Además, estableció que una estructura de edad se

considera vieja cuando el 10% o más de la población supera los 60 años. En el caso de Puerto Rico, según esta agencia, encaja en esta categoría, debido a que cuenta con un 27% de su población en este grupo etario. Mencionó que, en términos de género, en 2020, el 56% de la población de 60 años o más eran mujeres (494,612) y el 44% hombres (386,081), con una razón de masculinidad de 78.1 hombres por cada cien mujeres. El informe presentó que en San Juan, Bayamón y Carolina tienen las mayores cantidades de adultos mayores, mientras los municipios con mayor concentración porcentual de esta población son Hormigueros (33.57%), Rincón (31.83%) y Guánica (31.42%).

Según la (OMS, 2024), la esperanza de vida global ha aumentado, con la mayoría de la población alcanzando los 60 años o más. Esta organización indicó que este fenómeno de envejecimiento poblacional afecta a todos los países que experimentan un aumento en la cantidad y proporción de personas mayores. En respuesta, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) lanzó la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) con el objetivo de reducir las desigualdades en salud y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. También, la OMS indicó que las acciones se centran en modificar percepciones sobre la edad y el edadismo (discriminación o estereotipación que se basa en la edad), fortalecer las comunidades para apoyar las capacidades de los mayores, ofrecer servicios de salud centrados en la persona, y garantizar acceso a cuidados a largo plazo para quienes lo necesiten.

La actividad física regular ofrece importantes beneficios para la salud física y mental (OMS, 2024). Menciona que, en los adultos mayores, contribuye a la prevención y control de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Además, expuso que reduce los síntomas de depresión y ansiedad, y favorece la salud cerebral y el bienestar general. Por consiguiente, indicó que el 31% de los adultos mayores no alcanzan los

niveles recomendados de actividad física. Los objetivos globales de la OMS (2024) establecen una reducción del 10% en la inactividad física para 2025 y del 15% para 2030, en comparación con los niveles de 2010. Por lo que consideraron que, si no se incrementa la actividad física, se estima que los sistemas de salud pública enfrentarán un gasto adicional de aproximadamente 300,000 millones de dólares entre 2020 y 2030, lo que equivale a cerca de 27,000 millones de dólares anuales.

Según Villa y González (2004) la rapidez de este proceso de envejecimiento en América Latina y el Caribe se debe, en gran parte, a la acelerada transición demográfica de la región, que ha experimentado en solo medio siglo un cambio similar al que en Europa ocurrió en dos siglos. Expresaron que este fenómeno conlleva transformaciones estructurales en los sistemas de salud, las dinámicas sociales y las condiciones de vida de las personas mayores. En este contexto, expresaron que resulta fundamental analizar los factores que influyen en la participación de los adultos mayores en la actividad física, considerando su impacto en la calidad de vida y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento.

Las proyecciones de la ONU indican que en 2060 la proporción de personas de 60 años y más en América Latina y el Caribe superará la de Asia y Oceanía, situándose más cerca de los valores de América del Norte y Europa. Además, indicaron que el crecimiento relativo de personas mayores también aumentará significativamente, pasando de los 88.6 millones actuales a 220 millones en 2060. Este panorama refuerza la importancia de desarrollar investigaciones que contribuyan a la generación de estrategias efectivas para fomentar el bienestar en la vejez, promoviendo políticas de envejecimiento activo que integren la actividad física como un pilar fundamental.

La actitud de los adultos mayores hacia la actividad física es en general positiva, especialmente cuando esta se adapta a sus necesidades y estilos de vida. En un estudio realizado en Portugal, se encontró que la frecuencia de participación influye directamente en la actitud, mostrando que quienes practican ejercicio con regularidad tienden a tener percepciones más favorables. De igual forma, los adultos mayores institucionalizados expresaron interés en mantenerse activos, aunque enfrentaban limitaciones contextuales. Esto sugiere que fomentar la constancia puede reforzar actitudes positivas hacia la actividad física (Almeida & Neves, 2014).

Castañer, Sauch, Prat, Camerino y Anguera, (2016) indicaron que los participantes en programas estructurados en España reportaron mejoras en el equilibrio motriz y una percepción más positiva de su bienestar general. A tales efectos, argumentaron que estos beneficios contribuyen a mantener la autonomía y la calidad de vida, factores clave en el envejecimiento saludable. La evidencia respalda la promoción de programas adaptados como estrategia de salud preventiva en esta población.

A pesar de los beneficios, los adultos mayores enfrentan múltiples barreras para mantenerse físicamente activos. Entre las más comunes se encuentran la falta de espacios adecuados, horarios inflexibles y limitaciones económicas, como evidenció un estudio con adultos mayores en México (Guerrero et al., 2020). Estas dificultades limitan la continuidad de la actividad física, especialmente en contextos con poca infraestructura comunitaria. Abordar estas barreras desde una perspectiva social y política es clave para fomentar un envejecimiento activo e inclusivo.

A tales efectos, los estudios citados recaban la importancia de atender la participación del adulto mayor en actividades físicas para mejorar su actitud y percepción sobre los beneficios a su salud. También, reconocen la necesidad de que las comunidades médicas, sanitarias, académicas

y de profesionales del “fitness” se acerquen y eduquen de forma exclusiva a los adultos mayores sobre los beneficios de la actividad física para, de esta forma, fortalecer estas áreas de interés poblacional. El énfasis mayor es reconocido desde el ámbito de promover una población de adultos mayores más saludable, feliz y activa físicamente.

Propósito del Estudio

El propósito del estudio fue identificar la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor.

Preguntas de investigación

Las preguntas de investigación que guiaron este estudio son:

1. ¿Cuáles son las principales actitudes de los adultos mayores hacia la participación en la actividad física?
2. ¿Cómo perciben los adultos mayores los beneficios de la participación de la actividad física en su salud?
3. ¿Cuáles son las barreras percibidas en la participación en la actividad física por parte de los adultos mayores?

Justificación

La actitud hacia la actividad física y la percepción de sus beneficios en la salud varían significativamente entre los adultos mayores, dependiendo en gran medida de su nivel de participación en dichas actividades. Aquellos que participan regularmente en ejercicio físico tienden a tener una actitud más positiva y reconocen claramente los beneficios para su salud física y mental. En contraste, los adultos mayores que son menos activos suelen mostrar cierto

escepticismo o desinterés hacia el ejercicio, lo que a menudo se correlaciona con una menor conciencia de las mejoras que la actividad física podría traer a su bienestar general.

Hernández y Ramírez (2014) evaluaron los efectos de un programa estructurado de ejercicios en Puerto Rico, encontrando mejoras en flexibilidad, balance y tolerancia muscular. Sin embargo, estos indicaron que no se observaron cambios en variables cardiorrespiratorias, lo que destacó la importancia de personalizar las intervenciones físicas. Bravo (2015) realizó un estudio en Granada sobre los efectos de un programa funcional de ejercicios en adultos mayores, mostrando que ambos géneros se beneficiaron de manera similar. Este resultado sugiere que programas bien estructurados pueden ser igualmente efectivos para hombres y mujeres, independientemente de sus diferencias iniciales. Para justificar la importancia de los resultados de esta investigación, se utilizaron los criterios de Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), que son: conveniencia, relevancia social, implicaciones prácticas, valor teórico y la utilidad metodológica.

Conveniencia

Este estudio será crucial, ya que proporcionará un análisis detallado de los factores que influirán en la actitud hacia la actividad física y la percepción de sus beneficios en la salud de los adultos mayores. Será de gran utilidad para profesionales de la salud, educadores físicos y diseñadores de políticas públicas, ofreciendo datos fundamentales para el desarrollo de estrategias que promuevan la participación activa de los adultos mayores en el ejercicio. Además, permitirá identificar elementos esenciales que podrían mejorar la calidad de vida de esta población, lo que es fundamental para la creación de intervenciones más efectivas y específicamente adaptadas a sus condiciones y necesidades. Consecuentemente, se espera que

este estudio no solo enriquezca el acervo académico, sino que también mejore las prácticas relacionadas con la salud y el bienestar, fomentando un envejecimiento más activo y saludable.

Relevancia social

Se anticipa que este estudio generará un impacto significativo en la promoción de la actividad física entre los adultos mayores, mejorando así su calidad de vida y bienestar general. Al descubrir las variables clave que influyen en su actitud hacia la actividad física y en su percepción de los beneficios para la salud, los resultados podrán beneficiar no solo a los adultos mayores, sino también a profesionales del sector de la salud, educadores físicos, terapeutas ocupacionales y responsables de políticas públicas. Además, los hallazgos tendrán el potencial de contribuir al desarrollo de programas de actividad física más inclusivos y adaptados a las necesidades específicas y capacidades de esta población. Finalmente, esta investigación podría sensibilizar sobre la importancia del envejecimiento activo, fomentando una cultura que valore y promueva la participación de los adultos mayores en prácticas saludables. Esto, a su vez, tendría un efecto positivo considerable en el ámbito social y comunitario, impulsando un cambio cultural hacia la valorización del envejecimiento activo y saludable.

Implicaciones prácticas

Este estudio aborda las actitudes de los adultos mayores sobre la participación en actividades físicas y la percepción de los beneficios a su salud. Al descubrir las variables que impactan su actitud y percepción hacia la participación en la actividad física, esta investigación busca establecer una base sólida para el diseño de programas de intervención efectivos, que estén específicamente adaptados para incentivar la participación activa de los adultos mayores en estas actividades. Las implicaciones prácticas podrían ser significativas e incluirían el desarrollo de estrategias efectivas para la promoción de la actividad física, la reducción de enfermedades

relacionadas con el sedentarismo, y la mejora en el bienestar mental y emocional de los adultos mayores. Además, estos programas podrían contribuir al fortalecimiento de su autonomía y a su mayor integración social, ofreciendo un modelo replicable y escalable en diversos contextos gerontológicos y comunitarios.

Valor teórico

El valor teórico de esta investigación reside en su aportación al entendimiento de cómo la actitud hacia la actividad física y la percepción de sus beneficios para la salud influyen en los adultos mayores. Al abordar un vacío existente en la literatura, este estudio permitirá una comprensión más profunda de los factores que motivan y predisponen a esta población a participar en actividades físicas. Los resultados obtenidos no solo reforzarán las teorías existentes, sino que también podrían dar lugar a nuevas perspectivas sobre la importancia de la actividad física para un envejecimiento saludable. Además, este trabajo servirá como una referencia valiosa para futuras investigaciones que busquen promover la salud entre los adultos mayores y para la elaboración de políticas públicas que se fundamenten en evidencia científica robusta.

Utilidad metodológica

La metodología de revisión de literatura sistemática empleada en este estudio es esencial para desarrollar enfoques novedosos en la evaluación de la actitud y percepción de los adultos mayores hacia la actividad física. Esta metodología permite una definición y análisis exhaustivos de las variables clave, facilitando la identificación de lagunas en la investigación existente y la comparación de diferentes estudios. Además, promueve la creación y mejora de instrumentos de medición y recolección de datos en el ámbito de la promoción de la salud y el bienestar en adultos mayores. Este enfoque metodológico, que integra análisis cuantitativo y cualitativo,

enriquece la comprensión de los factores que influyen en la participación en actividad física. Los resultados de esta revisión sistemática podrían orientar estudios futuros hacia metodologías más efectivas y ajustadas a las particularidades de esta población, fortaleciendo así la evidencia científica en el campo de la gerontología y la actividad física.

Marco Teórico-Conceptual

El marco conceptual utilizado en este estudio sirve como base fundamental para sustentar la investigación sobre la relación entre la actitud hacia la actividad física y la percepción del adulto mayor sobre los beneficios a la salud, de acuerdo a su participación en actividades físicas. Para efectos de este estudio se utilizarán las siguientes teorías: Teoría del Envejecimiento exitoso de John Rowe y Robert Kahn (1987), Teoría de Acción Razonada de Iceck Ajzen (1985), Teoría de Percepción Ecológica de James Gibson (1979) y la Teoría de la Actividad de Robert J. Havighurst (1961).

La teoría del envejecimiento exitoso de John Rowe y Robert Kahn (1987)

Esta teoría está enfocada en el estudio del envejecimiento, ya que propone una perspectiva diferenciada que se aleja del modelo tradicional, el cual asocia el envejecimiento únicamente con el deterioro físico y cognitivo. Rowe y Kahn identificaron tres elementos clave que contribuyen al envejecimiento exitoso. En primer lugar, la baja probabilidad de enfermedad y discapacidad, enfatizando la importancia de mantener un buen estado de salud y minimizar la presencia de enfermedades crónicas a través de un estilo de vida saludable, ejercicio regular y una alimentación adecuada. En segundo lugar, la alta función cognitiva y física, ya que el mantenimiento de la agilidad mental y física es fundamental para un envejecimiento óptimo, promoviendo la actividad intelectual, el ejercicio y la estimulación cognitiva. Finalmente, el tercer elemento es el compromiso activo con la vida, el cual resalta la importancia de mantener

relaciones sociales significativas y participar en actividades productivas, como el voluntariado, el trabajo o el ocio activo.

El modelo de Rowe y Kahn (1987) se diferencia del enfoque tradicional del envejecimiento, el cual concebía este proceso como un deterioro uniforme e inevitable. En cambio, estos autores proponen una distinción entre el envejecimiento usual, caracterizado por un declive relacionado con el paso del tiempo y hábitos poco saludables, y el envejecimiento exitoso, el cual resulta de la combinación de prácticas saludables, actividad física y mental, y una participación social activa. Este modelo ha sido ampliamente utilizado como base para el desarrollo de programas de actividad física dirigidos a adultos mayores, ya que resalta la importancia del ejercicio en la prevención de enfermedades, el mantenimiento de la capacidad funcional y la promoción de la integración social. Al centrarse en estos factores, la teoría de Rowe y Kahn (1987) no solo ofrece un marco teórico para comprender el envejecimiento, sino que también proporciona una guía práctica para fomentar la calidad de vida en la vejez.

Teoría de la Acción Razonada de Icek Ajzen (1985)

Es una de las teorías más influyentes en la comprensión del comportamiento humano, especialmente en lo que respecta a la toma de decisiones conscientes y deliberadas. Esta teoría fue desarrollada con el propósito de explicar cómo las actitudes, las normas sociales y las intenciones influyen en la ejecución de una conducta específica, como la participación en la actividad física. Según Ajzen (1985), el principal determinante de si una persona llevará a cabo una conducta es su intención de hacerlo. Esta intención, a su vez, está influenciada por dos factores principales: la actitud hacia la conducta y las normas subjetivas.

La actitud hacia la conducta se refiere a las creencias personales sobre si la conducta es positiva o negativa. En el contexto de la actividad física, una persona puede evaluar si el

ejercicio contribuirá a su salud, bienestar o apariencia. Por otro lado, las normas subjetivas se relacionan con la influencia social, es decir, las creencias que una persona tiene sobre la aprobación o desaprobación de la conducta por parte de su entorno, como familiares, amigos o la sociedad en general. Si una persona percibe que su comunidad o sus seres queridos valoran el ejercicio, es más probable que desarrolle la intención de participar en actividades físicas.

Para que una persona se involucre en la actividad física, es fundamental que tenga una actitud positiva hacia ella y sienta apoyo social. Quienes consideran que el ejercicio es beneficioso para su salud física y mental, disfrutan realizarlo y reconocen que mejora la calidad de vida, reduciendo el riesgo de enfermedades y aumentando la energía y el bienestar emocional, son más propensos a desarrollar una intención favorable hacia la actividad física. Además, el respaldo del entorno social es un factor clave en este proceso, ya que la recomendación y el estímulo por parte de familiares, amigos o profesionales de la salud pueden fortalecer la intención de participar en el ejercicio.

Aunque la Teoría de la Acción Razonada enfatiza la importancia de la intención, existen otros factores que pueden influir en la actitud hacia la actividad física. Entre ellos, las experiencias pasadas desempeñan un papel significativo. Si una persona ha tenido experiencias negativas con el ejercicio, como lesiones o fracasos, es posible que desarrolle una actitud desfavorable. En cambio, si ha experimentado éxito o placer al realizar actividad física, es más probable que mantenga una actitud positiva. Asimismo, el conocimiento sobre los beneficios del ejercicio influye en la formación de una actitud favorable. Las personas que están bien informadas sobre los efectos positivos de la actividad física en la salud física y mental tienen una mayor probabilidad de desarrollar una intención firme de participar en ella.

En conclusión, la Teoría de la Acción Razonada proporciona un marco valioso para comprender los factores que influyen en la decisión de una persona de adoptar o no una conducta determinada, como la actividad física. Al destacar la interacción entre actitudes, normas sociales e intenciones, esta teoría permite diseñar estrategias efectivas para promover hábitos saludables. De la misma forma, la teoría fomenta la participación en el ejercicio, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Teoría de Percepción Ecológica de James Gibson (1979)

Esta teoría postula que la percepción no es un proceso pasivo de recepción de información sensorial, sino una actividad activa en la que los individuos interpretan su entorno en función de sus interacciones directas con el mundo físico. Esta teoría enfatiza que los seres humanos perciben oportunidades de acción en su entorno, lo que Gibson (1979) denomina *affordances*, a partir de la relación entre sus capacidades y el contexto en el que se encuentran. Uno de los fundamentos principales de esta teoría es la percepción activa. Según Gibson (1979), las personas no se limitan a recibir pasivamente la información del entorno, sino que buscan activamente datos relevantes para guiar sus acciones. Este enfoque sugiere que la percepción está estrechamente vinculada con el movimiento y la acción, lo que implica que la manera en que un individuo interactúa con su entorno influye en la forma en que lo percibe.

Otro concepto central en la teoría es el de *affordances* u oportunidades de acción. De acuerdo con este principio, los individuos no perciben su entorno de manera abstracta, sino en términos de las posibilidades que este les ofrece para actuar. Estas oportunidades dependen de las características individuales, como la edad, la experiencia, las habilidades y el estado físico. Por ejemplo, una escalera puede representar un desafío físico para un adulto mayor, mientras que para un joven puede ser vista como una oportunidad para hacer ejercicio. En este sentido, la

percepción no solo es un reflejo de la realidad externa, sino también una construcción dinámica influenciada por las capacidades y necesidades de cada individuo.

Teoría de la Actividad de Robert J. Havighurst (1961)

Esta teoría se centra en la importancia de la participación activa en la vida diaria para garantizar un envejecimiento saludable y satisfactorio. Según su planteamiento, los adultos mayores que se mantienen activos física, mental y socialmente tienen mayores probabilidades de experimentar satisfacción con la vida en comparación con aquellos que reducen su participación en actividades cotidianas. En este sentido, la actividad se considera un elemento esencial para el bienestar general y la calidad de vida en la vejez.

Uno de los fundamentos principales de esta teoría es la participación activa. Havighurst (1961) sostuvo que mantenerse involucrado en actividades físicas, sociales y mentales es clave para una vejez saludable y una mayor calidad de vida. Por otro lado, el retiro o la inactividad pueden generar una disminución de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales, afectando negativamente el bienestar de las personas mayores.

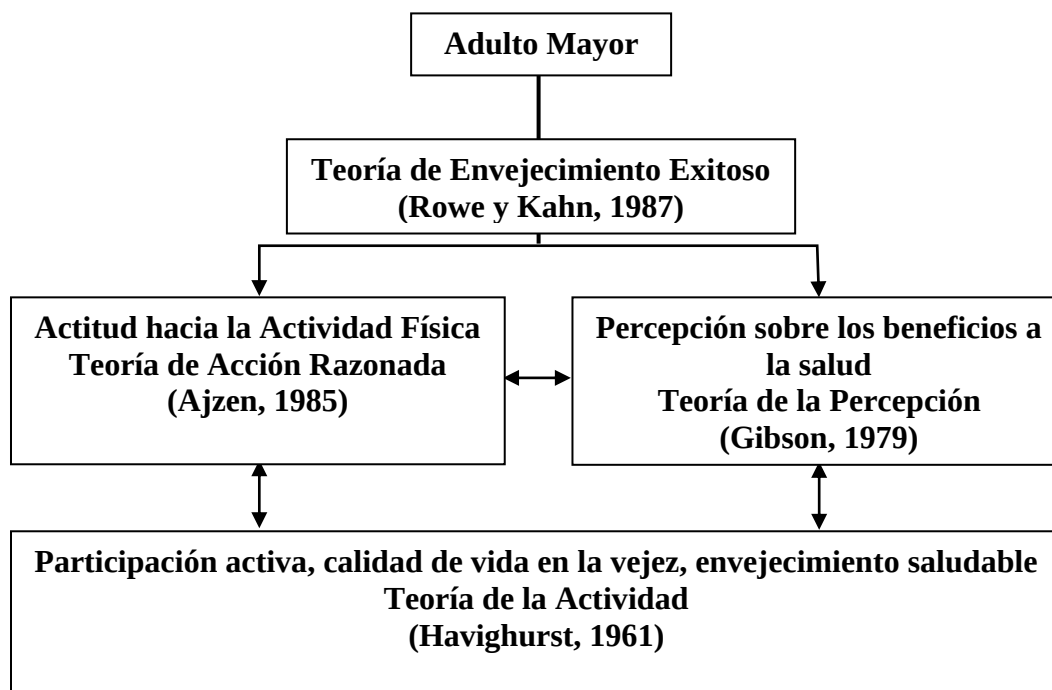
La Teoría de la Actividad tiene una aplicación directa en el estudio de la actitud hacia la actividad física en esta población. La participación en el ejercicio no solo contribuye a la salud física, sino que también desempeña un papel fundamental en el bienestar mental y social. Se ha demostrado que la actividad física ayuda a preservar la movilidad, la fuerza y la resistencia, reduciendo el riesgo de caídas, enfermedades crónicas y deterioro funcional. Además, está relacionada con mejoras en la función cognitiva, una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, y un incremento en la sensación de bienestar. En el aspecto social, favorece la conexión con otras personas y disminuye el aislamiento y la soledad. Actividades grupales, como

clases de ejercicio o caminatas, fomentan la interacción y el apoyo entre pares, promoviendo una mayor integración en la comunidad.

Havighurst (1961) también argumentó que la participación en actividades influye directamente en la satisfacción y felicidad en la vejez. La actividad física, en este contexto, es un componente esencial, ya que refuerza la percepción de autoeficacia, es decir, la creencia en la capacidad personal para realizar tareas y enfrentar desafíos. Los adultos mayores que sienten que pueden mantenerse activos y controlar su salud física desarrollan una actitud más positiva hacia el ejercicio. Asimismo, el mantenerse físicamente activos les permite afrontar el envejecimiento de manera más efectiva, ayudándolos a conservar su independencia, funcionalidad y calidad de vida. A continuación, en la figura 1 se presenta el marco teórico conceptual de esta investigación.

Modelo Teórico Conceptual

Figura 1 Diagrama del Marco Teórico



Síntesis del marco teórico-conceptual

El presente modelo conceptual sitúa al adulto mayor como eje central de la investigación, destacando su participación en la actividad física como un factor determinante para un envejecimiento exitoso. Se fundamenta en la Teoría del Envejecimiento Exitoso (Rowe y Kahn, 1987), la cual establece que un envejecimiento saludable depende de la interacción entre la participación activa, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de las capacidades cognitivas y físicas. Esta teoría enfatiza la importancia de un estilo de vida que favorezca la autonomía y el bienestar en la vejez. En este contexto, la actividad física se presenta como una herramienta clave para alcanzar estos objetivos.

Desde esta perspectiva, se articulan dos factores esenciales que influyen en la disposición del adulto mayor hacia la actividad física. El primero es la actitud hacia la actividad física, fundamentada en la Teoría de la Acción Razonada (Ajzen, 1985), que plantea que la intención de realizar ejercicio está determinada por las actitudes individuales y las normas sociales. Cuando un individuo percibe la actividad física como beneficiosa y recibe apoyo social para realizarla, es más probable que adopte hábitos activos. Este factor resulta fundamental para comprender cómo las creencias personales inciden en la conducta del adulto mayor.

El segundo factor clave es la percepción sobre los beneficios a la salud, basada en la Teoría de la Percepción Ecológica (Gibson, 1979). Esta teoría sostiene que la forma en que una persona percibe su entorno y las oportunidades que este le ofrece influye directamente en su comportamiento. En el contexto de la actividad física, si un adulto mayor reconoce su entorno como favorable para la práctica de ejercicio, es más probable que participe en actividades físicas. La percepción de seguridad, accesibilidad y disponibilidad de espacios adecuados influye significativamente en esta decisión.

Ambos factores están interrelacionados y conducen a una mayor participación activa en la vejez, promoviendo la calidad de vida y el envejecimiento saludable. Estos principios se enmarcan dentro de la Teoría de la Actividad (Havighurst, 1961), que sostiene que la continuidad en la participación social y física es esencial para el bienestar del adulto mayor. Mantenerse activo contribuye a la salud física, emocional y social, reforzando la idea de que la actividad es clave en el proceso de envejecimiento. En conjunto, este modelo integra diversas teorías para explicar cómo las creencias, percepciones y el contexto influyen en la adopción de un estilo de vida activo, promoviendo un envejecimiento exitoso

Tabla 1 *Definiciones conceptuales y operacionales de las variables del estudio.*

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional
Actitud hacia la participación en la actividad física	La actitud es una predisposición aprendida para responder de una manera razonable o no razonable ante un objeto (Icek Ajzen, 1987).	Se incluirán estudios académicos que analicen la actitud hacia la participación en la actividad física mediante encuestas, entrevistas u otros métodos de investigación científica. Se excluirán materiales no académicos o de divulgación general.
Percepción sobre los beneficios a la salud	La percepción es el proceso por el cual el individuo tiene una conformación significativa del ambiente (James Gibson, 1979).	Se definirá como el grado en que una persona reconoce y valora los efectos positivos de la actividad física en su bienestar físico, mental y social. Esta definición estará basada en una revisión de literatura sistemática, que se realizará mediante la búsqueda de estudios, ensayos, artículos y otras publicaciones académicas en diversas bases de datos. Se incluirán estudios que aborden el tema de los

(Continuación Tabla 1)

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional
Participación en Actividades Físicas	La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2022).	beneficios percibidos de la actividad física y que utilicen una variedad de métodos de investigación, tales como estudios de caso, análisis de contenido, estudios experimentales, encuestas e entrevistas. Los estudios seleccionados analizarán factores clave como la percepción del bienestar, la prevención de enfermedades, el estado de ánimo, la calidad de vida y la motivación para mantenerse activo. Se excluirán materiales no académicos o de divulgación general. Para efectos de este estudio, la percepción sobre los beneficios a la salud se definirá como el reconocimiento que tiene una persona sobre los efectos positivos que la actividad física aporta a su bienestar físico, mental y social. Esta definición estará fundamentada en una revisión de literatura sistemática, que se llevará a cabo mediante la búsqueda de estudios, ensayos, artículos y otras publicaciones académicas en diversas bases de datos. Se incluirán estudios que utilicen diversos métodos de investigación, como estudios de caso, análisis de contenido, estudios experimentales, encuestas e investigaciones cualitativas. Los estudios seleccionados

(Continuación Tabla 1)

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional
Barreras percibidas para la participación en la actividad física	Son los factores que los individuos reconocen como obstáculos personales, sociales, ambientales o estructurales que limitan su involucramiento en actividad física (Baert, Gorus, Mets, Geerts & Bautmans, 2011).	explorarán beneficios clave como la prevención de enfermedades, la mejora del estado de ánimo, el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el aumento de la energía y la mejora en la calidad de vida. Se excluirán materiales no académicos o de divulgación general. Para efectos de este estudio, las barreras percibidas para la participación en la actividad física se definirán como el conjunto de factores personales, sociales, ambientales y estructurales que las personas identifican como obstáculos que limitan su motivación o capacidad para realizar actividad física. Esta definición estará basada en una revisión de literatura sistemática que se realizará mediante la búsqueda de estudios, ensayos, artículos y publicaciones académicas en diversas bases de datos. Se incluirán estudios que examinen dichas barreras y que utilicen una variedad de métodos de investigación, como estudios de caso, investigaciones experimentales, análisis cualitativos y encuestas. Los estudios seleccionados investigarán barreras comunes como la falta de tiempo, apoyo social limitado, problemas de salud, inseguridad ambiental y

(Continuación Tabla 1)

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional
		ausencia de espacios adecuados. Se excluirán materiales no académicos o de divulgación general.

Términos del estudio

Adulto Mayor: Para los propósitos de esta investigación, se define como adulto mayor a toda persona que ha alcanzado o superado los 60 años de edad, considerando esta etapa de la vida como aquella en la que suelen experimentarse cambios físicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento. Esta definición toma en cuenta los criterios establecidos por la OMS (2024) y se ajusta al contexto de la población objetivo del estudio.

Capítulo II.

Método

Introducción

Esta investigación identificó la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción sobre sus beneficios a la salud en el adulto mayor. En este capítulo se describe el diseño de investigación y la metodología a ser utilizada. Se presentan los procedimientos para establecer la búsqueda de artículos. Por último, se establece la metodología utilizada para analizar la información recopilada.

Diseño de la investigación

El diseño de investigación utilizado fue uno cualitativo de revisión de literatura sistemática. La investigación cualitativa, según Patton (2002) se define como una metodología que se centra en comprender cómo las personas interpretan sus experiencias, cómo construyen su mundo y qué significado les otorgan a sus experiencias. Así mismo, Creswell (2009) define la investigación cualitativa como un enfoque que se centra en comprender el significado que los individuos o grupos asignan a un problema o fenómeno.

Nassaji (2020) agregó que la investigación cualitativa, definida como naturalista y no numérica, busca comprender más que explicar, enfocándose en el análisis interpretativo de los datos, lo cual refuerza su carácter contextual y su énfasis en los patrones de desarrollo a lo largo del tiempo, más que en los resultados finales. El diseño utilizado en esta investigación fue cualitativo y se basó en una revisión de literatura sistemática. La investigación cualitativa, como explican Hernández, et al. (2014), se utiliza para la recolección y análisis de datos, con el fin de afinar las preguntas de investigación o descubrir nuevas interrogantes a lo largo del proceso de

interpretación. También afirman que este enfoque permite una mayor flexibilidad en la adaptación de las preguntas conforme se desarrolla la investigación. Además, señalan que la revisión de literatura juega un papel crucial en el refinamiento de los objetivos de estudio. Creswell (2009) expone que la investigación cualitativa se caracteriza por un énfasis en la recolección de datos no numéricos y en el análisis de patrones, temas o descripciones en lugar de estadísticas. Se define como un enfoque de investigación que explora y comprende a significación que los individuos o grupos asignan a un problema o fenómeno social.

Esta capacidad de adaptación está alineada con el enfoque interpretativo mencionado por Denzin & Lincoln (1994), quienes subrayan la importancia de integrar la revisión de literatura sistemática con la recolección de datos cualitativos para situar el estudio en un contexto más amplio, en relación con investigaciones previas. Patton (2002) destacó que la investigación cualitativa se fundamenta en un marco teórico construido a partir de una revisión exhaustiva de la literatura, combinando la interpretación de los datos de campo con los hallazgos previos, lo que resulta en una comprensión más rica y profunda del fenómeno investigado. Así, la revisión de literatura sistemática no solo guía el proceso investigativo, sino que también facilita una integración efectiva de teorías y datos empíricos, contribuyendo a un conocimiento más completo y matizado del objeto de estudio.

Merriam (2009) complementó esta visión al enfatizar que la revisión de literatura sistemática es un proceso dinámico y continuo, que enriquece el análisis al identificar patrones emergentes, proporcionando una comprensión más integral del fenómeno bajo estudio. En esta misma línea, Creswell (2009) resaltó que la revisión sistemática de literatura no solo permite identificar vacíos en el conocimiento, sino que también orienta la recolección y análisis de datos, posibilitando una adaptación continua de las preguntas de investigación conforme se obtiene

nueva información. De manera similar, Moser & Korstjens (2017) describieron este tipo de investigación como un medio para explorar y adquirir un entendimiento más profundo de problemas del mundo real, destacando su capacidad para abordar fenómenos complejos y contextualizados. Finalmente, Nassaji (2020) agregó que la investigación cualitativa, definida como naturalista y no numérica, busca comprender más que explicar, enfocándose en el análisis interpretativo de los datos, lo cual refuerza su carácter contextual y su énfasis en los patrones de desarrollo a lo largo del tiempo, más que en los resultados finales.

Metodología del estudio

La metodología que se utilizó sobre la actitud hacia la participación de la actividad física y la percepción del adulto mayor sobre los beneficios a la salud, fue la revisión de literatura sistemática. Según Gough, Oliver y Thomas (2017), este método permite realizar una revisión de investigaciones existentes bajo un tema en particular. Además, permite comprender lo que se ha investigado previamente bajo un tema en particular. También, indicaron que permite comprender lo que se ha investigado previamente sobre el tema y proponer nuevas líneas de investigación. Esta metodología brinda la oportunidad de tomar decisiones en la práctica y poder establecer nuevas políticas públicas. Merriam (2009) estableció que la revisión de literatura sistemática es un proceso dinámico y continuo, que enriquece el análisis al identificar patrones emergentes, proporcionando una comprensión más integral del fenómeno bajo estudio.

Las revisiones de literatura sistemáticas, según Liberati, Altman, Tetzlaff, Mulrow, Gotzsche, Ioannidis, Clarke, Devereaux, Kleijnen & Moher (2009), son fundamentales para establecer prácticas basadas en la evidencia, ayudando a resolver resultados contradictorios entre distintos estudios. Según Grant y Booth (2009) establecen que esta metodología combina las ventajas de la revisión crítica con un proceso de búsqueda exhaustivo. Por lo general, aborda

cuestiones amplias para producir una síntesis de la mejor evidencia. La revisión de literatura sistemática posee cuatro características principales. Petticrew y Roberts (2006) exponen que utiliza criterios predefinidos para la selección de estudios. Además, implica una búsqueda amplia y sistemática de literatura, la evaluación de la calidad de los estudios y la síntesis de resultados de manera clara y comprensible.

El proceso de búsqueda de literatura debe documentarse con suficiente detalle durante todo el proceso para garantizar que se pueda informar correctamente en la revisión, en la medida en que todas las búsquedas de todas las bases de datos sean reproducibles (Higgings y Green, 2011). Los autores indican que debe tomarse en consideración desde el principio que las estrategias de búsqueda completas para cada base de datos deberán incluirse en un apéndice de la revisión. Asimismo, estos recomiendan que los autores de revisiones utilicen un diagrama de flujo del estudio, conforme a las directrices de la declaración *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*.

PRISMA. Este diagrama debería incluir el número de registros únicos identificados en las búsquedas, el número de registros excluidos tras la selección preliminar (títulos y resúmenes, por ejemplo), y el número de registros recuperados en texto completo. Sugiere también tomar nota adecuadas durante el proceso de búsqueda para facilitar la correcta elaboración del diagrama de flujo, en caso de emplearse. Por último, Gough et al. (2017) exponen que, con esta metodología, debe realizarse una síntesis de los hallazgos. De acuerdo con estos autores, consiste en integrar los hallazgos de los diferentes estudios para así contestar las preguntas de investigación.

Procedimiento

Para llevar a cabo una revisión de literatura sistemática se realizó una búsqueda exhaustiva utilizando múltiples prismas. Esto permitió abordar el tema desde diversas perspectivas y asegurar una cobertura integral de la literatura existente. Se adoptó un enfoque de búsqueda múltiple permitiendo la inclusión de diferentes contextos y enfoques existentes sobre el tema de las variables sobre la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor.

Primera pregunta de investigación

El procedimiento que se utilizó para llevar a cabo la búsqueda sobre la investigación de las principales actitudes de los adultos mayores hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor fue: la base de datos del Sistema de Centros de Acceso a la Información de la Universidad Interamericana de Puerto Rico. Se utilizó *Academic Search Ultimate* de EBSCOhost, una base de datos que ofrece acceso a una amplia gama de recursos de información en textos completos y resúmenes de diversas disciplinas, facilitando la investigación académica y profesional (EBSCO Information Services, 2024). Esta base de datos es uno de los proveedores de información de la Universidad Interamericana de Puerto Rico.

Para comenzar el proceso de búsqueda, se utilizó EBSCO y se seleccionó la opción de Advanced Search. En el proceso de búsqueda se utilizó la estrategia booleana con el fin de establecer relaciones simples entre los términos de búsqueda. Los operadores booleanos están basados en la lógica binaria y ayudan a organizar la información de manera más eficiente (Lifeder, 2020). Los términos utilizados fueron: actitudes de adultos mayores, participación, actividad física (español) y *attitudes of the elderly, participation, physical activity* (inglés). Los

criterios que se tomaron en consideración fueron: revisión de pares (peer reviewed). La revisión por pares es el proceso mediante el cual un manuscrito es evaluado por expertos en el mismo campo antes de su publicación, asegurando así que el trabajo cumpla con los estándares de calidad y rigor académico (Klein, 2018). Según, Elsevier (2024) la revisión por pares es un elemento esencial en la publicación académica y uno de los más importantes pilares del proceso científico. Además, este método es ampliamente aceptado para la validación de la investigación.

Otro criterio que se utilizó es que fueran revistas académicas (*Academic Journal*). De acuerdo con Cochrane (2025) las revistas académicas son publicaciones periódicas que contienen artículos de investigación, revisiones y estudios originales que han sido evaluados por expertos en el campo antes de su publicación, asegurando así la calidad y validez del contenido. Según el portal Wisdom Library (2025), las revistas académicas son publicaciones revisadas por pares que comparten y difunden hallazgos de investigación dentro de la comunidad científica. Estas publicaciones aseguran que los artículos cumplen con los estándares de calidad y validez científica. Además, ofrecen una plataforma para que los investigadores difundan sus descubrimientos.

Por otro lado, se utilizó el criterio de los años de publicación; para esto se seleccionó que fueran los años 2015 al 2025. En muchas disciplinas, es aconsejable limitar la revisión de literatura a artículos publicados en los últimos 10 años para asegurarse de que la investigación refleje las tendencias y descubrimientos más actuales (Higgins, Thomas, Chandler, Cumpston, Li, Page y Welch, 2019). Como último criterio, se indicó que el lenguaje fuera en español. En una primera búsqueda con los tres términos no se identificaron resultados. Se realizó nuevamente otra búsqueda con los términos adultos mayores y actividad física, arrojando 38 resultados. En una primera lectura se identificaron tres artículos y luego de leer los resúmenes se

descartaron dos artículos, quedando un artículo para análisis. Nuevamente se realizó una búsqueda en EBSCO con los términos en inglés. Los tres términos utilizados fueron: *attitudes of the elderly, participation y physical activity*. El resultado obtenido de esta búsqueda fueron dos artículos. Luego de leerlos ninguno cumplía con los criterios de inclusión. Se realizó nuevamente la búsqueda con dos términos en inglés (*elderly y physical activity*) y arrojó 856 artículos. Se aplicaron los filtros de años de publicación, *academic journal, article journal, peer review, english, full text* y dio como resultados 428 artículos. El investigador aplicó el filtro que fuera del área de ciencias sociales y el resultado fue un artículo identificado. Una vez leído el investigador determinó que no cumplía con los criterios de inclusión.

Se utilizó un segundo buscador que fue *Scientific Electronic Library Online* (SciELO por sus siglas en inglés). Este es un modelo para la publicación de revistas científicas en Internet. Su objetivo principal es aumentar la difusión y visibilidad de la ciencia generada en Latinoamérica, el Caribe, España y Portugal. Es un modelo cooperativo descentralizado que agrupa colecciones nacionales y temáticas de revistas científicas que cumplen unos ciertos criterios de calidad. Su filosofía es facilitar el acceso universal y gratuito a las publicaciones científicas del ámbito latinoamericano y de este modo aumentar su visibilidad (Bojo, Fraga, Hernández Primo, 2009).

Para comenzar la búsqueda en SciELO el investigador estableció que la información a ser identificada fuera de *journals*. Los *journals* son publicaciones periódicas que presentan artículos de investigación revisados por pares, los cuales abordan temas específicos de diversas disciplinas, contribuyendo así al avance del conocimiento científico (Huang, Zhang, & Liu, 2017). Se colocaron los tres términos (actitudes de adultos mayores, participación y actividad física) y no hubo resultados. Nuevamente, se realizó la búsqueda con los términos adultos mayores y actividad física, dando 222 resultados. Se aplicaron los filtros donde se estableció que

los años fueran de 2015 al 2025, que el idioma fuera español y que los artículos estuvieran relacionados al área de las ciencias sociales aplicadas. Esto dio como resultado seis artículos que, en una primera lectura, el investigador identificó cuatro posibles artículos para análisis. El investigador procedió a leer los resúmenes de los primeros artículos identificados donde determinó que ninguno cumplía con los criterios de inclusión. Se realizó una búsqueda con los tres términos en inglés y no dio resultado. Se procedió a realizar otra búsqueda con dos términos en inglés, dando como resultado 393 artículos. Se aplicaron los filtros de años, idioma y que fueran relacionados a las ciencias sociales dando como resultados dos artículos. Se procedió a leer y el investigador determinó un solo artículo para síntesis de literatura.

Se realizó una tercera búsqueda de información utilizando el buscador Dialnet. Este motor de búsqueda es uno de los portales más importantes de habla hispana para la búsqueda de artículos científicos. Su base de datos incluye documentos revisados por pares de áreas como ciencias sociales, humanidades y otras disciplinas. (Mateo 2015). expone que Dialnet está vinculado a universidades y centros de investigación, lo que garantiza su seriedad y rigurosidad académica. Para comenzar la búsqueda se colocaron los siguientes criterios: actitudes de adultos mayores, participación, actividad física, cada término separado por el operador booleano “AND”. Para esta primera búsqueda no se encontró artículos. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos adulto mayor y actividad física y tampoco dio resultados.

Segunda pregunta de investigación

Para comenzar el proceso de búsqueda sobre cómo perciben los adultos mayores los beneficios de la participación en la actividad física en su salud, se utilizó EBSCO y se seleccionó la opción de *Advanced Search*. Los términos utilizados fueron: percepción adulto mayor,

beneficios, actividad física y salud (español) y *elderly perception, benefits, physical activity y health* (inglés).

Los criterios que se tomaron en consideración para la búsqueda fueron: *Academic Journal* y que fueran de revisión de pares (*peer reviewed*). Por otro lado, se utilizó el criterio de los años de publicación. Se seleccionó que los años fueran desde el 2015 al 2025. Como último criterio, se indicó que el lenguaje fuera en español. Esta búsqueda no dio resultados. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos en inglés que fueron: *elderly perception, benefits, physical activity y health*, dando como resultados dos artículos. Una vez realizada la lectura se determinó que no cumplía con los criterios de inclusión.

Para continuar con el proceso de búsqueda se utilizó *Scientific Electronic Library Online* (SciELO por sus siglas en inglés). El investigador estableció que la información a ser identificada fuera de *journals*. Se colocaron los términos percepción adulto mayor, beneficios, actividad física y salud (español), separados por el operador booleano *AND*. Para esto se indicó que los años fueran entre el 2015 al 2025. Esta búsqueda no dio resultados en español. Se realizó nuevamente otra búsqueda con los términos en inglés: *elderly perception, benefits, physical activity y health*, separados por el operador booleano *AND*. Para esta búsqueda tampoco hubo resultados en inglés.

Se utilizó un tercer buscador para identificar artículos de investigación relacionados con la percepción del adulto mayor en relación a los beneficios de la participación en la actividad física en su salud. El buscador utilizado fue Dialnet. El investigador resaltó que la búsqueda en este lugar fue únicamente en español, ya que es un portal para hispanohablantes. Los términos utilizados fueron percepción adulto mayor, beneficio, actividad física y salud, todos estos separados por el operador booleano *AND*. No hubo resultados en la búsqueda.

Tercera pregunta de investigación.

Para comenzar el proceso de búsqueda, sobre las barreras percibidas en la participación en la actividad física por parte de los adultos mayores, se utilizó EBSCO y se seleccionó la opción de *Advanced Search*. Los términos utilizados fueron: barreras, actividad física y adultos mayores (español). Los filtros que se seleccionaron fueron: revistas académicas y que fueran de revisión de pares. Que los años de publicación fueran desde 2015 al 2025 y que el lenguaje fuera en español. Esta búsqueda no dio resultados. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos en inglés: *barrier*, *physical activity* y *elderly*. Además, se añadió un nuevo filtro que fue *Full Text*, dando como resultado 22 artículos. El investigador procedió a leer los títulos de los artículos para determinar si estos cumplen con los criterios de inclusión y determinó que solo cinco cumplían con estos.

Para continuar la búsqueda de documentos se utilizó el buscador SciELO. El investigador indicó que los artículos fueran de *Journals*. En la primera búsqueda se utilizó los siguientes términos: barreras, actividad física y adultos mayores. Esta búsqueda no dio resultados en español. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos en inglés: *barriers*, *physical activity* y *elderly*. Esta búsqueda arrojó dos resultados. El investigador determinó que solo uno cumple con los criterios de inclusión.

Se utilizó un tercer buscador que fue Dialnet. La búsqueda de información se realizó únicamente en el idioma español, ya que es un buscador para hispanohablantes. Para comenzar la búsqueda se colocaron los siguientes criterios: barreras, actividad física y adultos mayores, cada término separado por el operador booleano *AND*. Para esta búsqueda no aparecieron artículos.

Método para analizar la información recopilada

La búsqueda de información se realizó durante los meses de agosto de 2024 a marzo de 2025. Una vez obtenidos los resultados de la búsqueda, se procedió a evaluar la calidad de los estudios incluyendo los criterios de inclusión y exclusión. Para esto, se observó los títulos y los resúmenes (*abstract*) de los artículos. Hubo casos en los que se determinó leer el *abstract* para identificar si cumplían con los términos utilizados en la búsqueda. Esta búsqueda se realizó con el propósito de llevar a cabo una revisión de literatura sistemática sobre la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción a los beneficios a la salud en el adulto mayor.

Para el estudio, se empleó el método PRISMA, el cual corresponde a las siglas en inglés de *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*. Según Page, McKenzie, Bossuyt, Boutron, Hoffmann, Mulrow, Shamseer, Tetzlaff, Akl, Brennan, Chou, Glanville, Grimshaw, Hróbjartsson, Lalu, Li, Loder, Mayo-Wilson, McDonald, McGuinness, ..., Alonso-Fernández (2021) la Declaración PRISMA publicada en 2009, se diseñó para ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la revisión, qué hicieron los autores y qué encontraron. Expresaron que las revisiones de literatura sistemáticas son útiles en muchos aspectos críticos, ya que pueden proporcionar una síntesis del estado del conocimiento en un área determinada, a partir de la cual se pueden identificar futuras prioridades de investigación, abordar preguntas que de otro modo no podrían ser respondidas por estudios individuales, identificar problemas en la investigación primaria que deben ser corregidos en futuros estudios y generar o evaluar teorías sobre cómo o por qué ocurren fenómenos de interés.

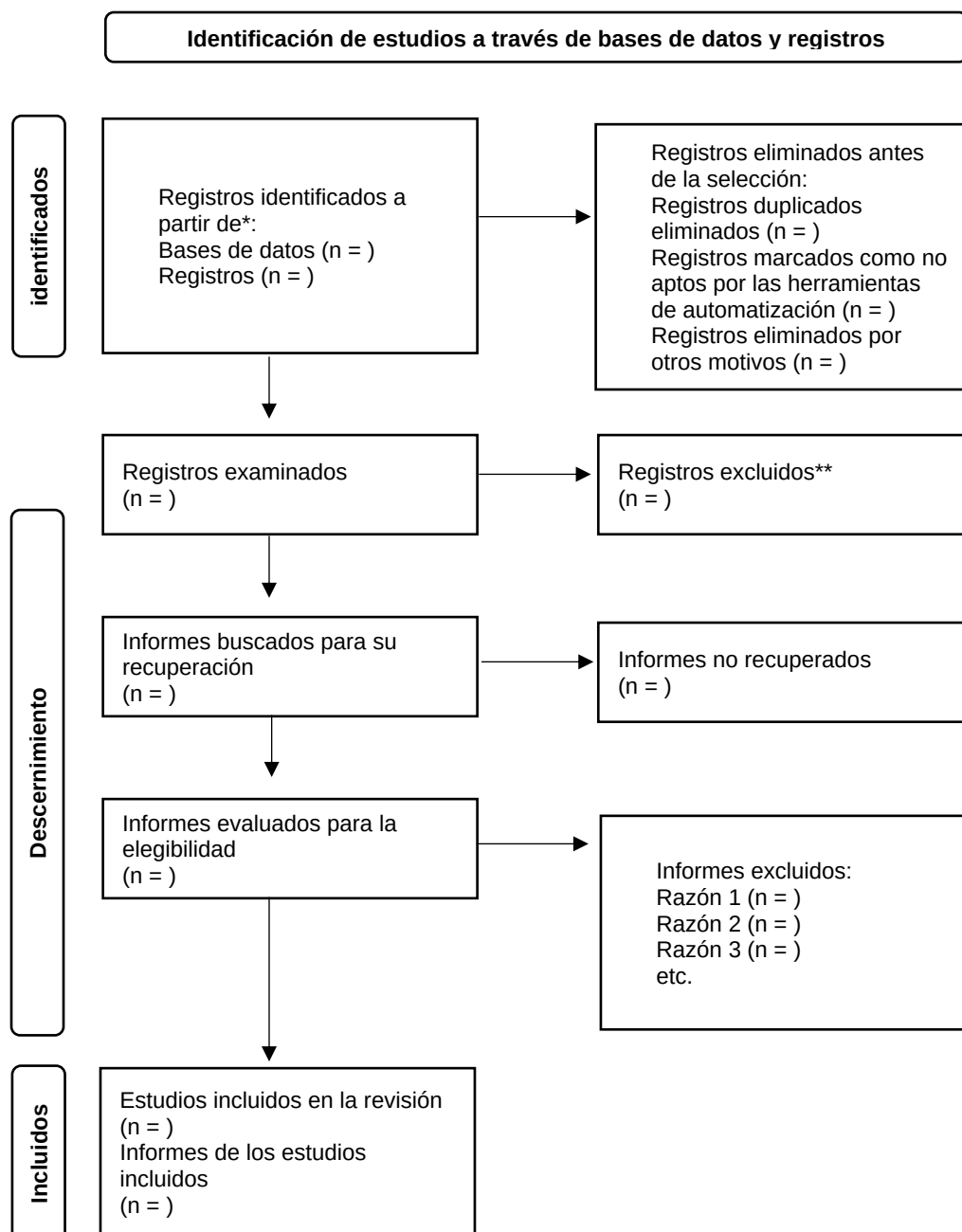
Según Page et. al. (2021), el diagrama de flujo del método PRISMA es una herramienta esencial en la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Expresan que su importancia

radica en varias funciones claves que mejoran la calidad y la transparencia del proceso de revisión:

1. **Visualización del Proceso de Selección:** El diagrama de flujo PRISMA proporciona una representación visual clara de los pasos de selección de estudios, incluyendo el número de registros identificados, incluidos y excluidos en cada etapa. Esto facilita a los lectores comprender rápidamente cómo se conformó la muestra final de estudios analizados.
2. **Transparencia y Reproducibilidad:** Al detallar cada etapa del proceso de selección y las razones para la exclusión de estudios, el diagrama de flujo promueve la transparencia. Esto es crucial para permitir que otros investigadores repliquen o revisen la metodología utilizada, esencial para la validación y confianza en los resultados de la revisión.
3. **Identificación de Sesgos:** El diagrama ayuda a identificar potenciales sesgos en la selección de estudios. Al mostrar claramente cuántos estudios fueron excluidos y por qué razones, los lectores pueden evaluar si el proceso de selección fue equitativo y sistemático.
4. **Cumplimiento de Estándares de Reporte:** Utilizar el diagrama de flujo PRISMA ayuda a cumplir con los estándares de reporte requeridos por muchas revistas científicas y organismos de financiamiento, que a menudo exigen una documentación clara del proceso de revisión sistemática como parte de sus criterios de publicación.
5. **Facilitación de la Revisión por Pares y Crítica Constructiva:** Al ofrecer un desglose detallado del proceso de revisión, el diagrama de flujo permite a los revisores y lectores evaluar la rigurosidad del estudio y hacer críticas constructivas basadas en cómo se manejaron los datos desde la identificación hasta la inclusión.

En resumen, el diagrama de flujo del método PRISMA (Ver Figura 2) es fundamental no solo para mejorar la transparencia y la reproducibilidad de las revisiones sistemáticas y los metaanálisis, sino también para fortalecer la confianza en los hallazgos reportados al mostrar de manera explícita cómo se gestionaron y procesaron los estudios a lo largo del análisis.

Figura 2 PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only



Capítulo III

Resultados

El propósito de esta investigación fue identificar la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor. En este capítulo se presentan los hallazgos del estudio, dando énfasis en contestar las preguntas que guiaron la investigación. Las preguntas que dirigieron el estudio fueron:

1. ¿Cuáles son las principales actitudes de los adultos mayores hacia la actividad física?
2. ¿Cómo perciben los adultos mayores los beneficios de la actividad física en su salud?
3. ¿Cuáles son las barreras percibidas para la participación en la actividad física por parte de los adultos mayores?

Primera pregunta de investigación

Para la búsqueda de información se utilizó la base de datos del Sistema de Centros de Acceso a la Información de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, específicamente la base de datos EBSCO, con los términos: actitudes de adultos mayores, participación y actividad física (español); y *attitudes of elderly, participation, physical activity* (inglés), los criterios de inclusión: artículos revisados por pares, publicados entre 2015 a 2025 y en revistas académicas. En esta primera búsqueda con los tres términos en español no hubo resultados. Se realizó una búsqueda con los tres términos en inglés y arrojó dos resultados, pero ninguno cumplió con los criterios del estudio. Una segunda búsqueda en EBSCO fue realizada utilizando solo dos términos: adultos mayores y actividad física, trajo 38 artículos y solo uno cumplió con los criterios. Se realizó una búsqueda con dos términos en inglés y arrojó 856 artículos. Una vez se aplicaron los filtros se redujo a 428. El investigador aplicó un último filtro que fuera del área de

ciencias sociales, resultando un solo artículo. Una vez leído el investigador determinó que no cumplía con los criterios de inclusión.

Un segundo buscador, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO por sus siglas en inglés) se utilizó para realizar la búsqueda con los siguientes tres términos: actitudes de adultos mayores, participación y actividad física; y *elderly attitudes, participation and physical activity* y no hubo resultados en inglés ni español. Nuevamente se realizó la búsqueda con dos términos: adultos mayores y actividad física, dando 222 resultados. Se aplicaron los filtros de años de publicación, idioma, y que fuera relacionado al área de las ciencias sociales, resultando seis artículos, de los cuales ninguno cumplía con los criterios de selección. Además, se realizó otra búsqueda con los términos *elderly* y *physical activity* donde dio como resultado 393 artículos. El investigador aplicó los filtros de año, idioma y que fueran relacionados a las ciencias sociales, dando como resultado dos artículos, de los cuales uno cumplió con los criterios.

Se utilizó un tercer buscador que fue Dialnet. Este buscador es uno de los portales más importantes de habla hispana. Se llevó a cabo una búsqueda con los términos: actitudes de adultos mayores y participación actividad física, cada término separado por el operador booleano *AND* y no dio resultados. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos adulto mayor y actividad física y no hubo resultados.

El método **PRISMA** (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) es el conjunto mínimo de elementos basados en evidencia que deben incluirse al momento de reportar una revisión sistemática o un metaanálisis (Moher, Tetzlaff, Altman y The PRISMA Group, 2009). A continuación, en la Figura 3, se presenta el diagrama PRISMA 2020, el cual ilustra el proceso para la identificación, selección e inclusión de los artículos utilizados para contestar la pregunta uno de investigación.

Figura 3 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 EBSCO tres términos

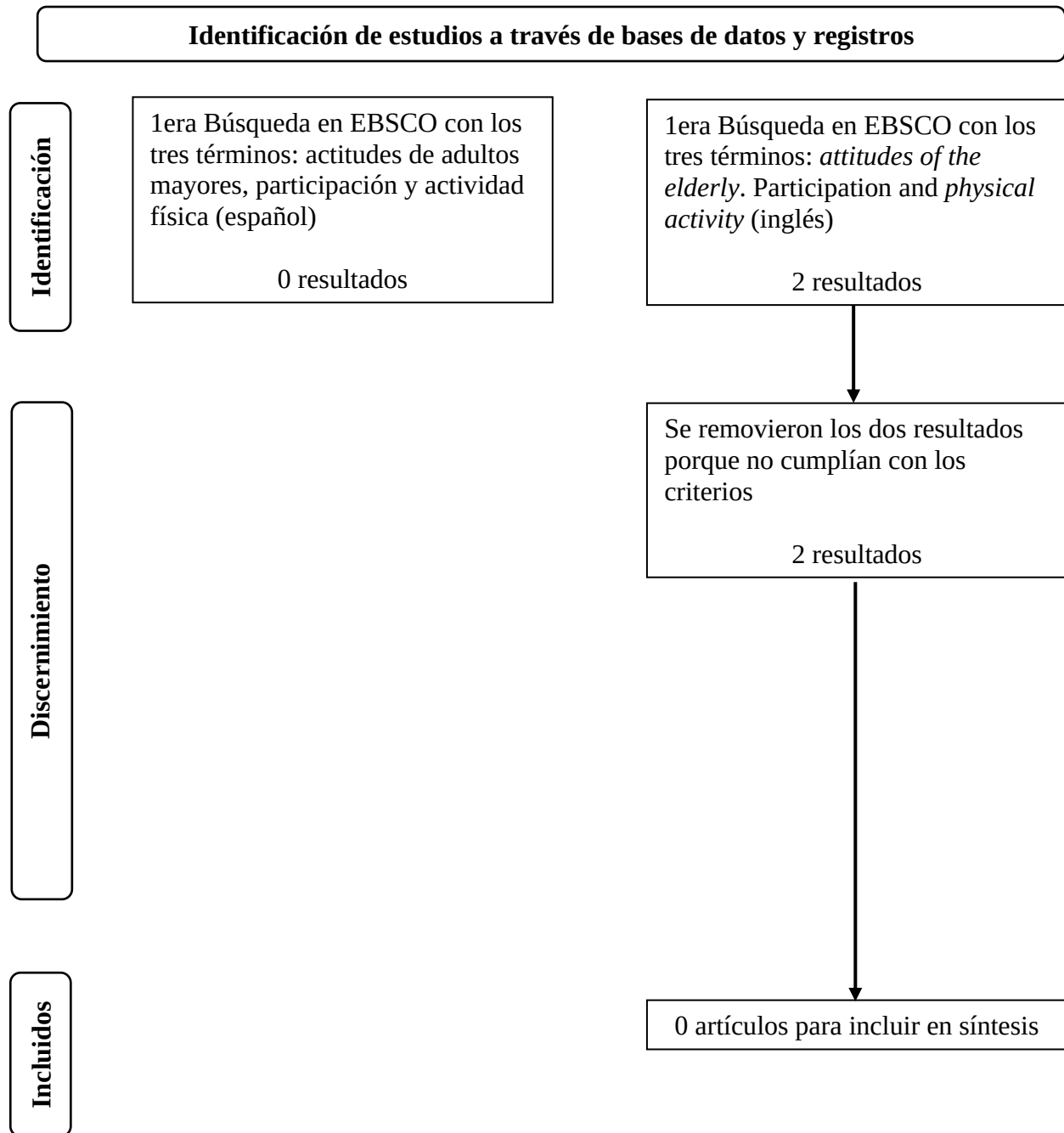


Figura 4 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 EBSCO dos términos

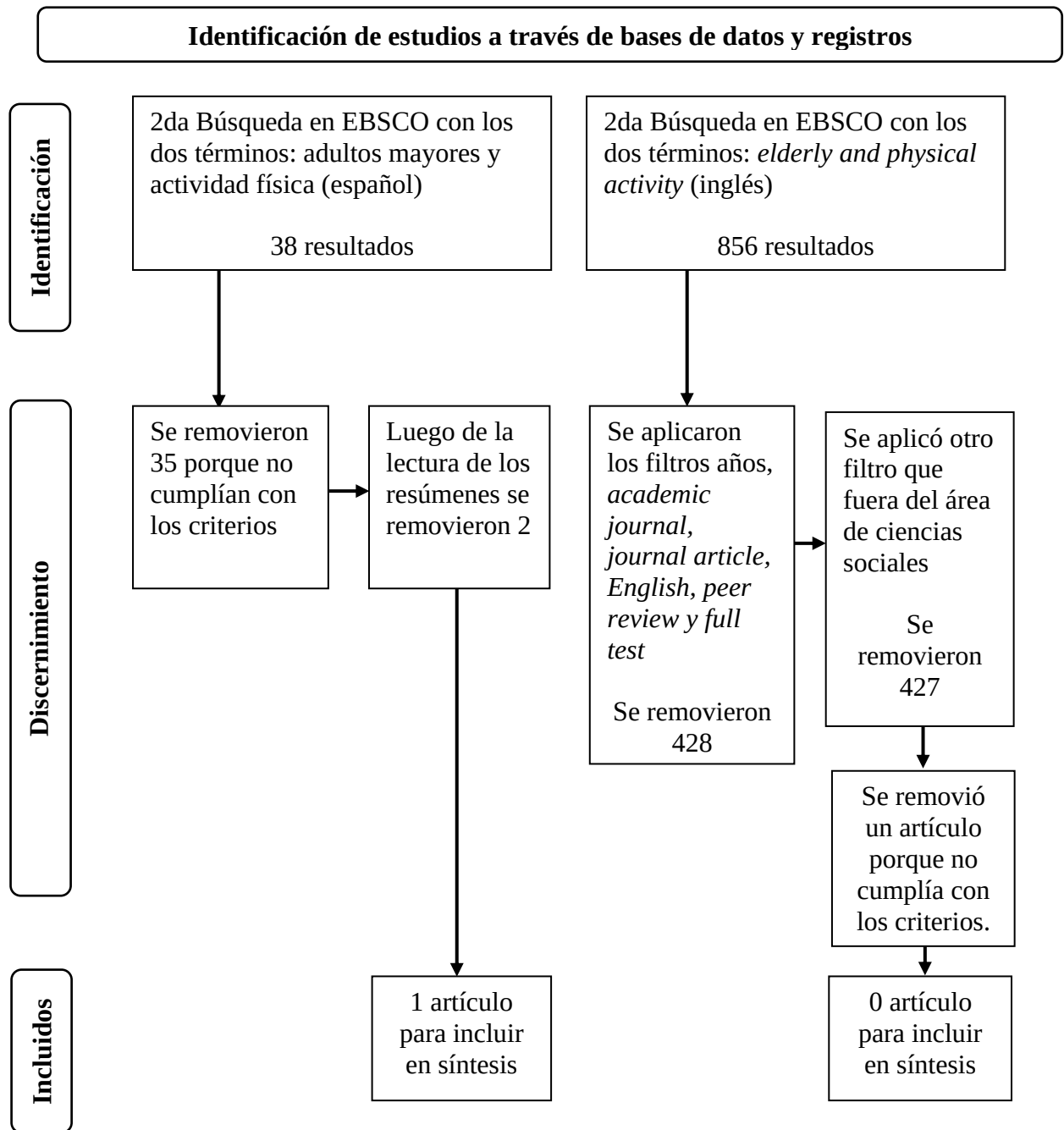


Figura 5 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 SciELO tres términos

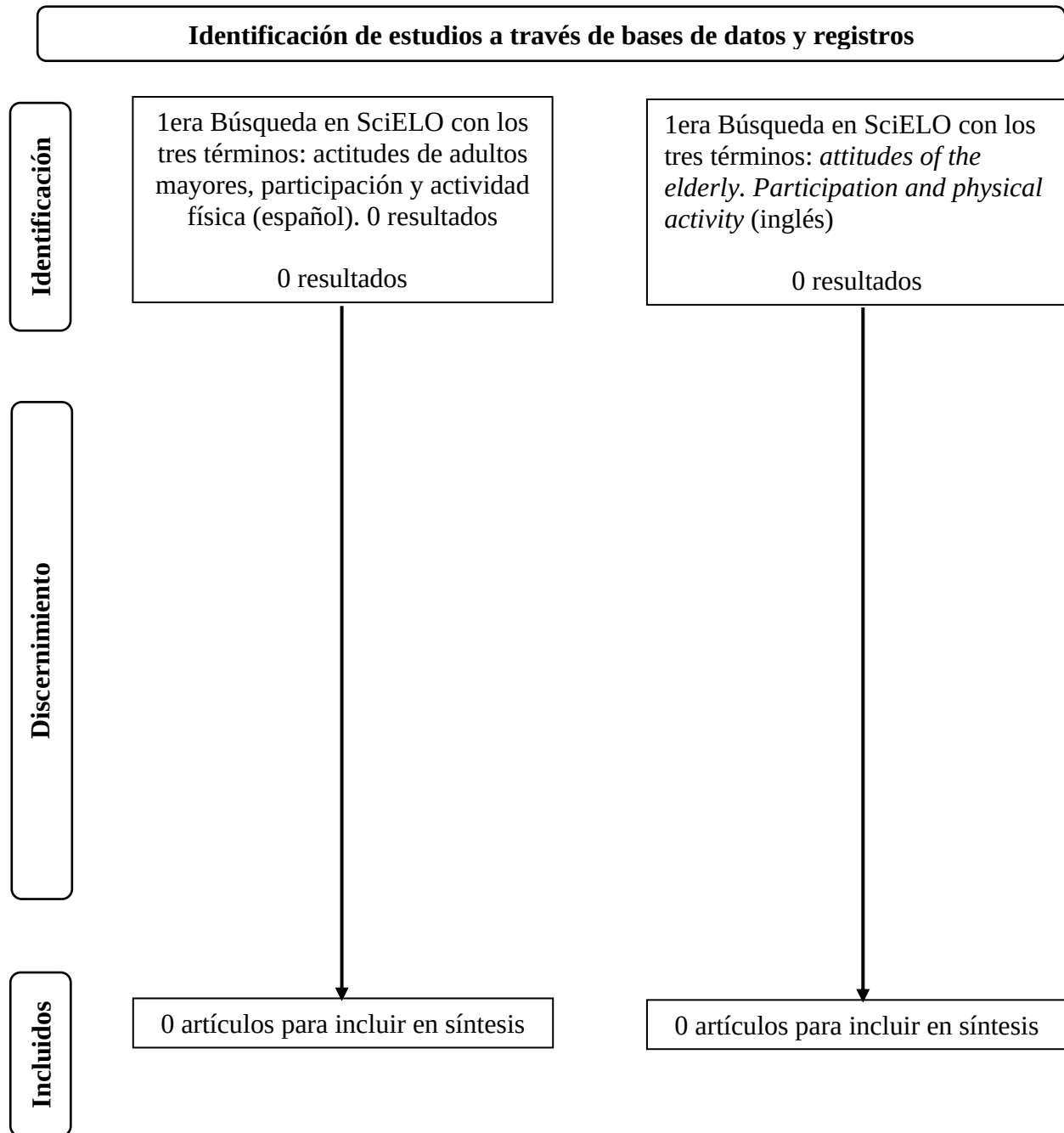


Figura 6 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 SciELO dos términos

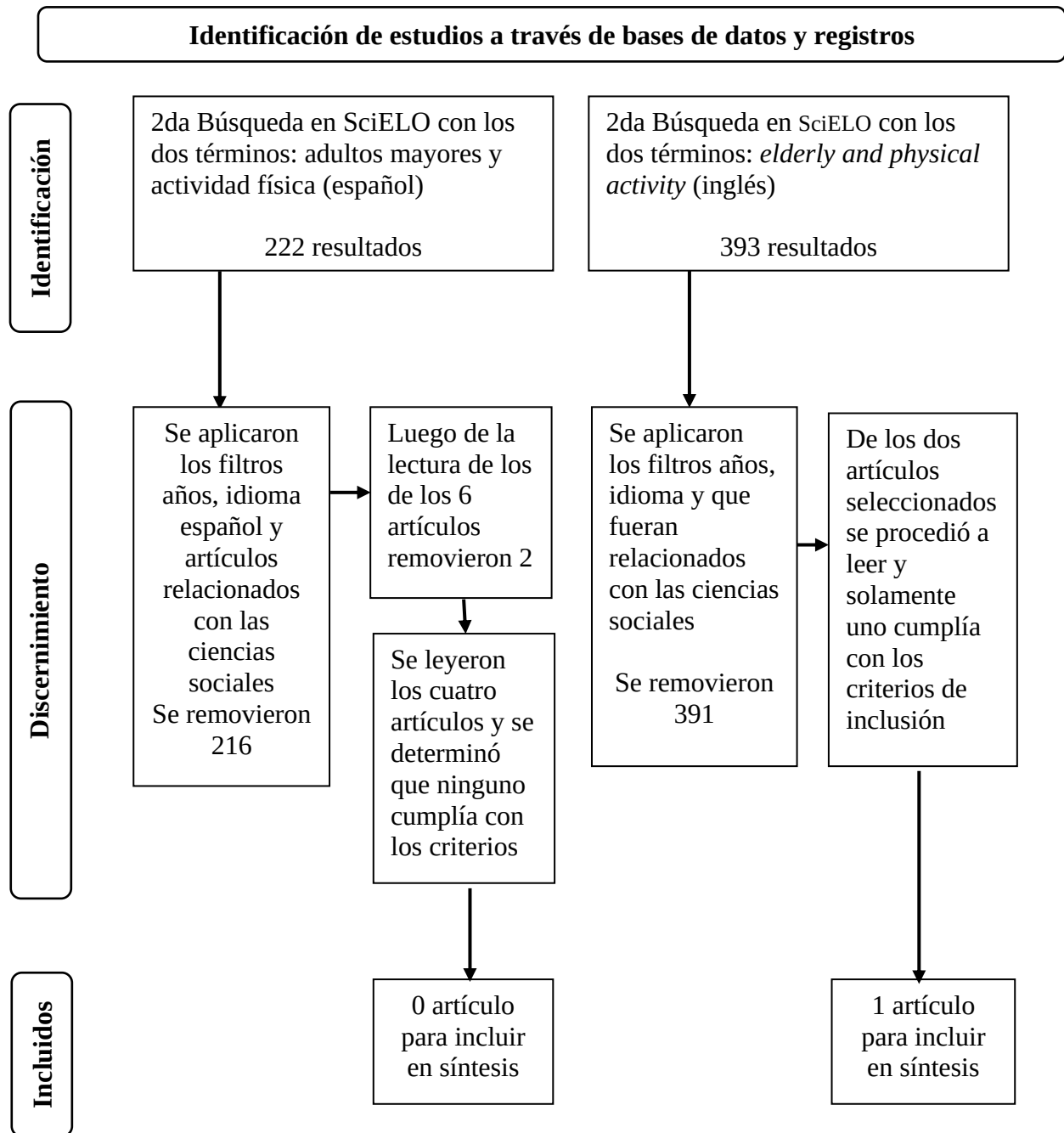
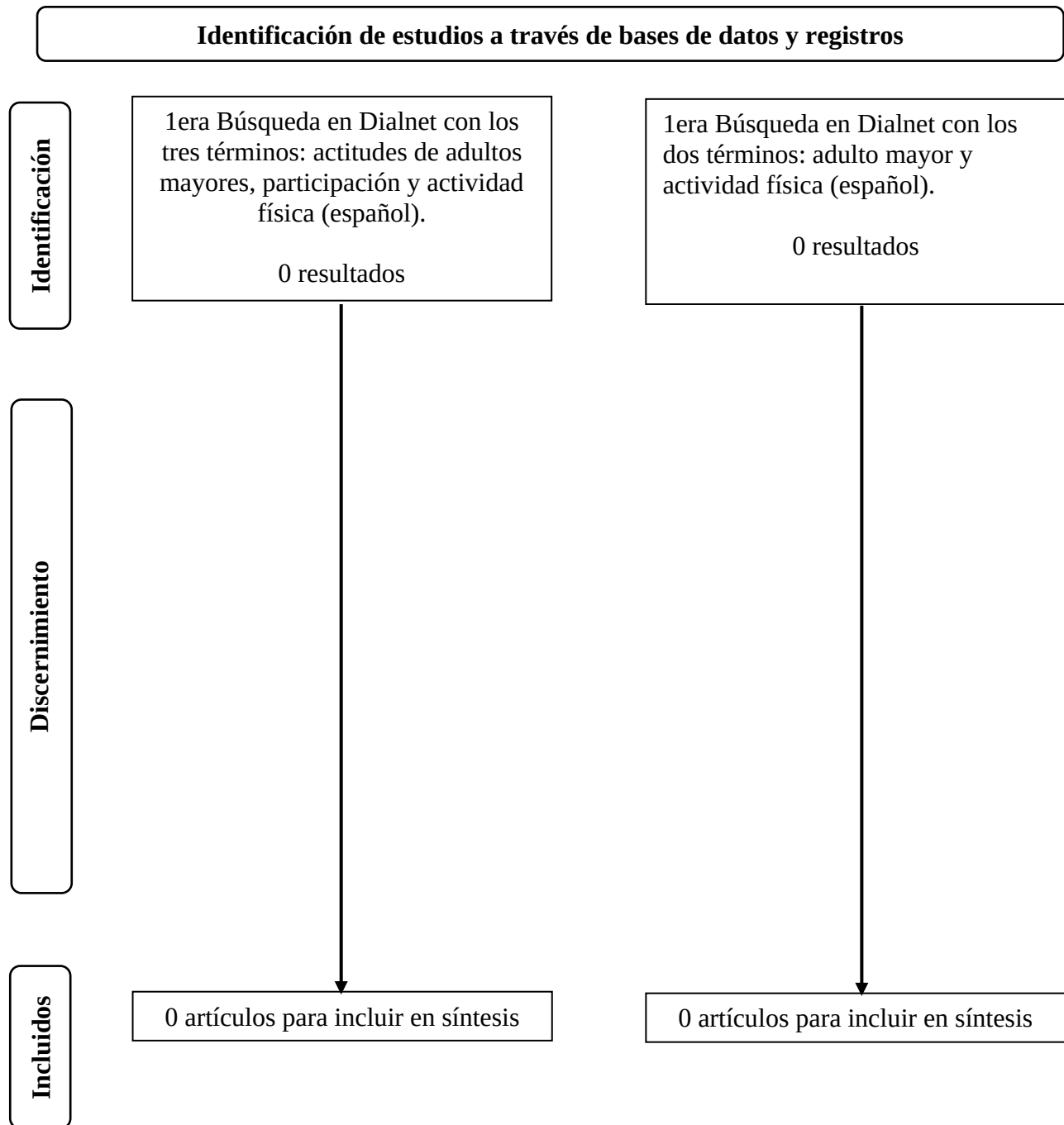


Figura 7 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 Dialnet tres términos y dos términos en español



Para describir las investigaciones, se realizó una tabla de atributos, también conocida por Gough, et al. (2017) como *mapping*. El *mapping* o método de mapeo es una herramienta efectiva cuyo uso consiste en la utilización de un mapa conceptual donde se organizan los puntos a tratar. En este mapa de sistematización, se describe la actividad de la revisión. A continuación, se presenta la Tabla 1, donde se resumen las características generales de los artículos de investigaciones 1y 2.

Tabla 2 *Artículos de investigación 1,2*

	Artículo 1	Artículo 2
Título	<i>Associations between land use mix and walking for transport in older adults in two areas of a Brazilian city</i>	Análisis descriptivo de la movilidad, emociones y salud en la referencia verbal de adultos mayores
Autor	Salvador, C. C., Lopes, A. A. dos S., Tibiriçá de Saboya, R., & Kanashiro, M.	Urbina, Camacho, Pérez-Duarte y Silva
Año	2024	2023
País	Brasil	México
Tipo de estudio	Estudio observacional transversal	Estudio correlacional, transversal
Población	Adultos mayores de 60 años, participantes del estudio EpiFloripa Aging en Florianópolis	18 adultos mayores (7 hombres y 11 mujeres), entre 60 y 90 años, residentes de Guadalajara, México, con características socioeconómicas similares al promedio estatal
Objetivo	Evaluar la asociación entre distintas medidas de mezcla de uso del suelo (LUM) y el caminar como medio de transporte en adultos mayores	Evaluar la correlación entre movilidad referida, estado emocional y estado de salud en adultos mayores para promover la calidad de vida mediante intervenciones planificadas

(Continuación Tabla 2)

	Artículo 1	Artículo 2
Intervención	Aplicación de seis medidas de LUM en dos definiciones de vecindario (buffers de 500 m y 1000 m), ajustando por variables sociodemográficas y ambientales.	Aplicación de entrevistas y escalas (Barthel, Lawton y Brody, Gijón, Duke-UNC); análisis de frecuencias y correlaciones
Resultados	Se encontraron asociaciones positivas entre algunas medidas de LUM (como proporción de usos comerciales y no residenciales, índice de entropía, densidad de destino) y caminar para transporte	Correlación moderada entre actividad física y bienestar emocional; correlación negativa con número de enfermedades, dependencia y estrés social; relación positiva con logros personales, capital social y uso del tiempo libre
Conclusiones	El entorno urbano influye en la disposición de los adultos mayores para caminar como medio de transporte, lo cual es una forma cotidiana de actividad física. La actitud hacia la actividad física es favorecida cuando hay accesibilidad	A mayor movilidad física mejor bienestar emocional y menor dependencia, lo que representa una actitud más positiva hacia la actividad física cuando hay condiciones de salud, apoyo social y oportunidades de participación funcional. Una actitud positiva hacia la movilidad mejora la calidad de vida.

Segunda pregunta de Investigación

Para la búsqueda de información se utilizó la base de datos del Sistema de Centros de Acceso a la Información de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, específicamente la base de datos EBSCO, con los términos: percepción, adulto mayor, beneficios, actividad física y salud (español); *perception, elderly, benefits, physical activity y health* (inglés), y los criterios de inclusión: artículos revisados por pares, publicados entre 2015 y 2025, en revistas académicas y en inglés. No se encontraron artículos relevantes en el idioma español. Con los términos en inglés se encontraron dos artículos. Una vez realizada la lectura se determinó que cumplían con

los criterios de inclusión. Se realizó una segunda búsqueda y se utilizó *Scientific Electronic Library Online* (SciELO por sus siglas en inglés) con los términos: percepción adulto mayor, beneficios, actividad física y salud (español); *elderly perception, benefits, physical activity y health* (inglés) y los criterios de inclusión: artículos en español, publicados en *journals* académicos de 2015 a 2025. Con los términos utilizados en español no hubo resultados. Se realizó otra búsqueda en inglés utilizando el operador booleano *AND*. No hubo resultados.

Se utilizó un tercer buscador para identificar artículos con los términos: percepción adulto mayor, beneficios, actividad física y salud (español). El buscador utilizado fue Dialnet. El investigador no encontró artículos en esta búsqueda.

Figura 8 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 EBSCO con términos en español e inglés.

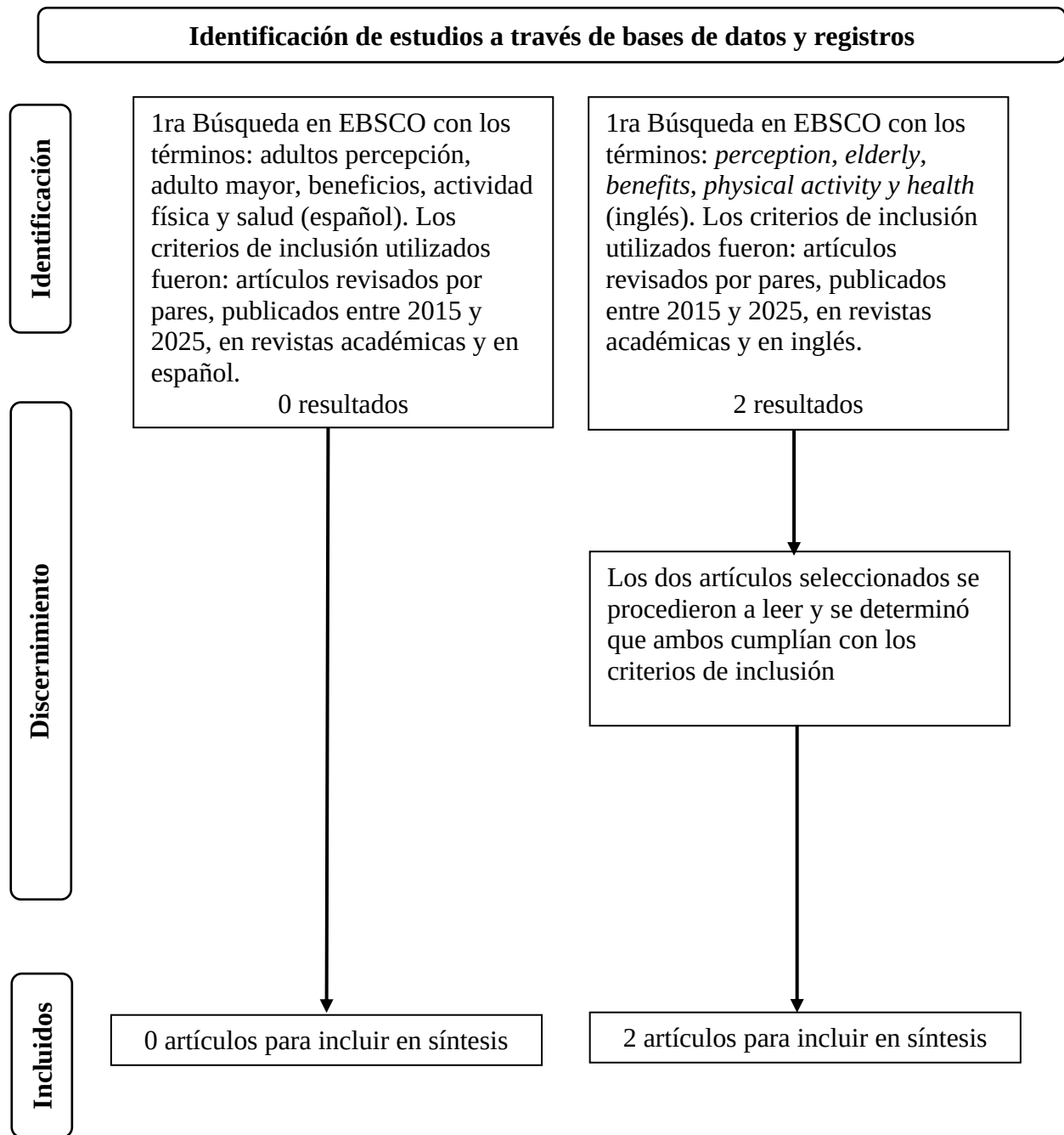


Figura 9 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 SciELO con términos en español e inglés.

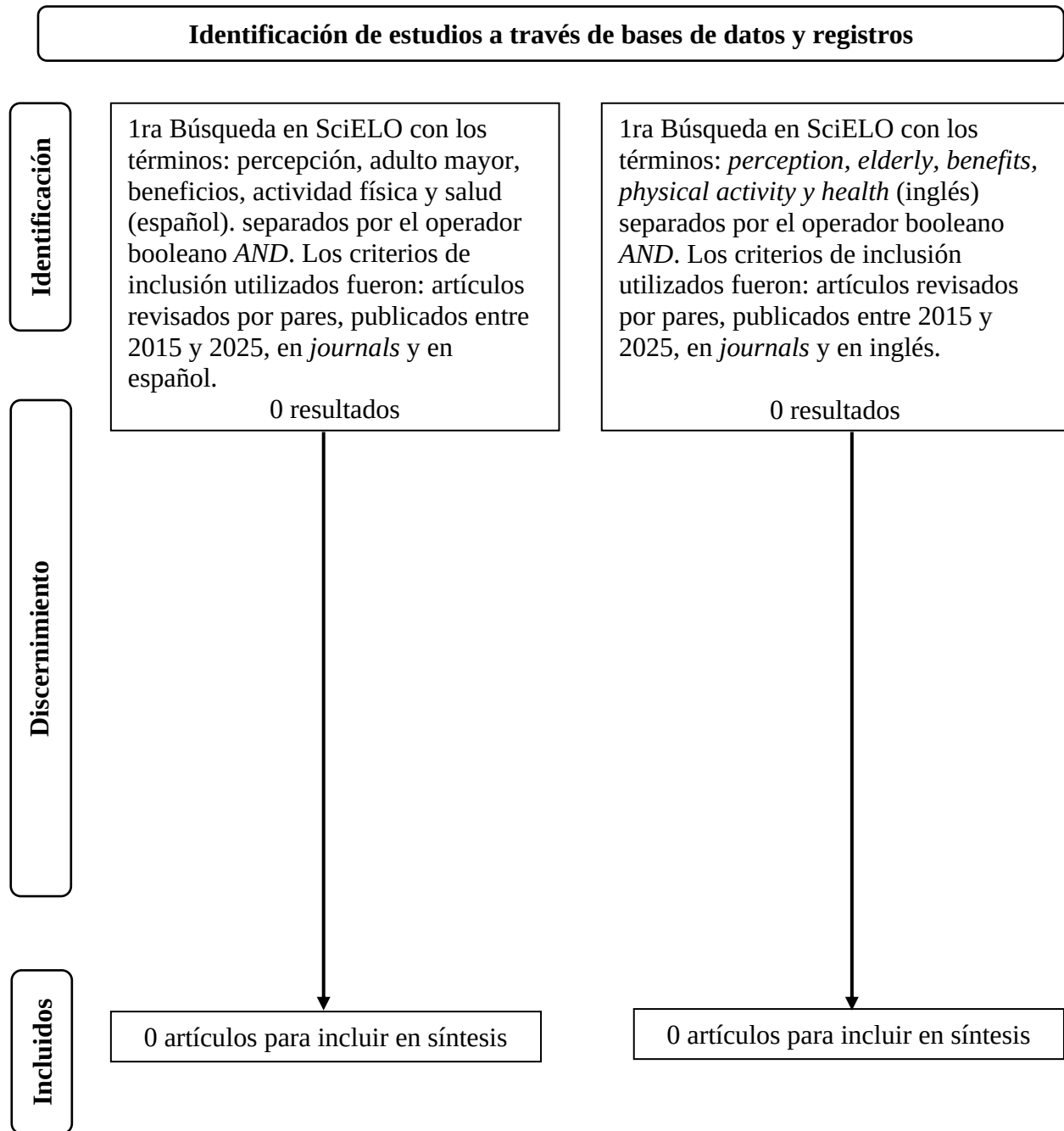
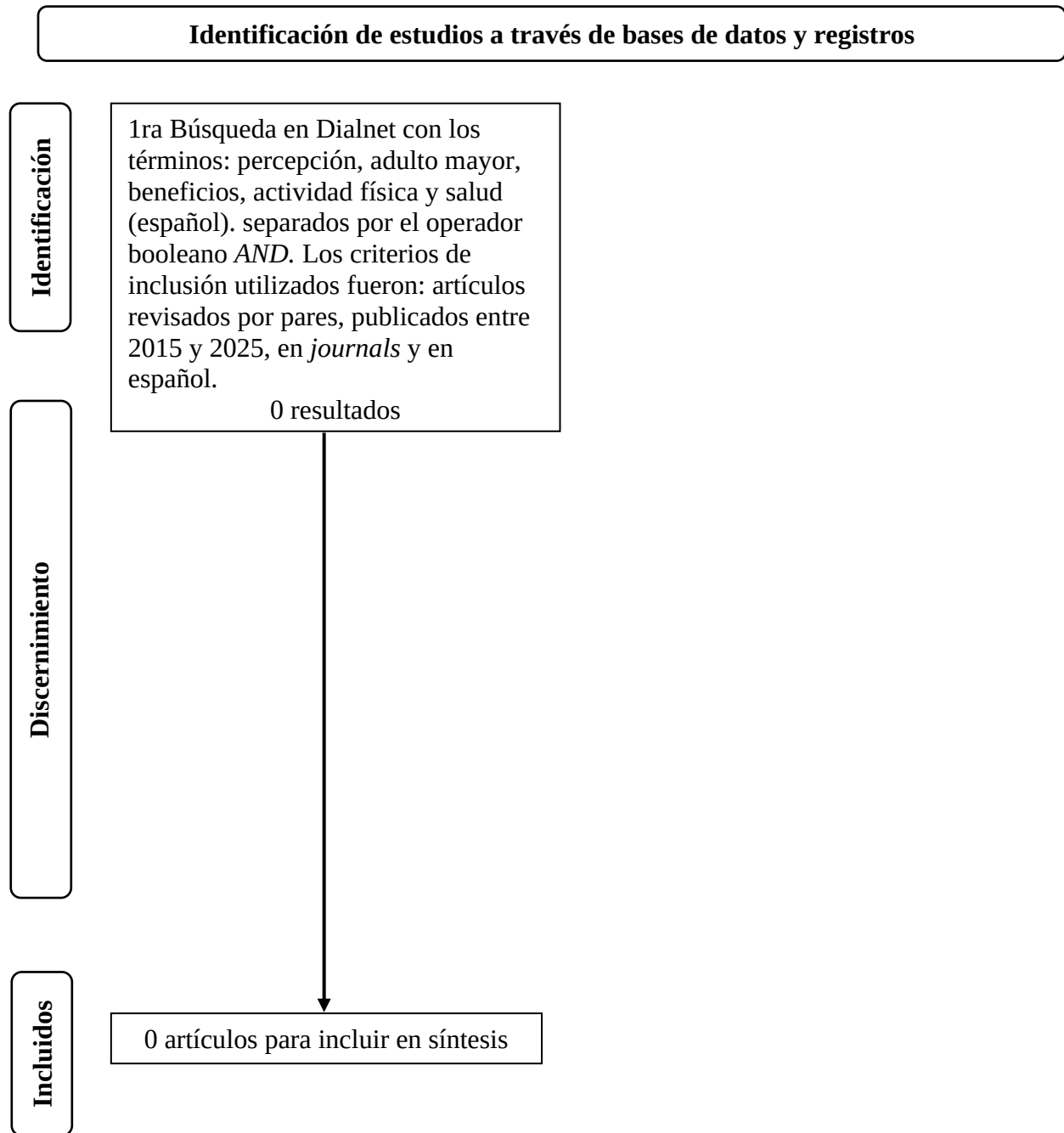


Figura 10 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 Dialnet con términos en español.



A continuación, se presenta la Tabla 3, donde se resumen las características generales de los artículos de investigaciones 3 y 4.

Tabla 3 Artículos de investigación 3,4

	Artículo 3	Artículo 4
Título	<i>Health Benefits of Green Physical Activity For Older Adults</i>	<i>Behaviour specific cognition and affect for performing exercise among institutionalized elderly</i>
Autor	Reyes y Campos	Rohisha, I. K., Andrade, M., & Nayak, B. S.
Año	2020	2017
País	México	India (Udupi y South Canara District)
Tipo de estudio	Revisión sistemática	Estudio descriptivo, cuantitativo, con base en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender
Población	Adultos mayores (grupo etario general)	29 adultos mayores institucionalizados (hogares de ancianos)
Objetivo	Identificar las motivaciones de los adultos mayores para realizar actividad física en espacios naturales y los efectos que esta tiene en su salud	Describir las cogniciones y afectos específicos del comportamiento para realizar ejercicio físico en adultos mayores institucionalizados
Intervención	Revisión de estudios relacionados con actividad física en espacios naturales (también denominado “ejercicio verde”)	Cuestionario autoadministrado de 33 ítems preparado por el investigador, analizado mediante estadística descriptiva (frecuencia y porcentaje)
Resultados	Barreras: falta de tiempo, inseguridad pública, ausencia de espacios adecuados. Facilitadores: conexión con la naturaleza, cohesión social, mayor confianza personal. Efectos: mejora del bienestar psicosocial, mayor adherencia al ejercicio, mejor función física y psicológica, reducción de la mortalidad	Beneficios percibidos: mejora de la salud mental (93.1%), reducción del estrés (86.2%). Barreras: dificultad física (69%), falta de información (55.2%). Autoeficacia: confianza (79.3%) y sentirse valioso (82.8%). Influencias interpersonales: motivación de cuidadores (93.1%), falta de información en medios (65.5%). Influencias situacionales: falta de instalaciones (86.2%) y supervisión

(Continuación Tabla 3)

	Artículo 3	Artículo 4
Conclusiones	La actividad física en espacios naturales aporta múltiples beneficios a la salud: mejora el bienestar emocional, incrementa la funcionalidad física, fortalece la salud psicológica y reduce la tasa de mortalidad en adultos mayores. También promueve una mayor adherencia al ejercicio, esencial para mantener la salud a largo plazo.	(96.6%). Las percepciones encontradas permiten diseñar intervenciones personalizadas que promuevan la independencia, la funcionalidad y la autoestima del adulto mayor, evitando el deterioro asociado a la inactividad

Tercera pregunta de Investigación

Para comenzar el proceso de búsqueda sobre las barreras percibidas en la participación en la actividad física por parte de los adultos mayores, se utilizó EBSCO y se seleccionó la opción de *Advanced Search*. Los términos utilizados fueron: barreras, actividad física y adultos mayores (español). Los filtros que se seleccionaron fueron: revistas académicas y que fueran de revisión de pares. Que los años de publicación fueran desde 2015 al 2025 y que el lenguaje fuera en español. Esta búsqueda no dio resultados. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos en inglés: *barrier*, *physical activity* y *elderly*. Además, se añadió un nuevo filtro que fue *Full Text*, dando como resultado 22 artículos. El investigador procedió a leer los títulos de los artículos para determinar si estos cumplen con los criterios de inclusión y determinó que solo cinco cumplían con estos.

Se utilizó un segundo buscador que fue SciELO. El investigador indicó que los artículos fueran de *Journals*. En la primera búsqueda se utilizó los siguientes términos: barreras, actividad física y adultos mayores. Esta búsqueda no dio resultados en español. Nuevamente se realizó la búsqueda con los términos en inglés: *barriers*, *physical activity* y *elderly*. Esta búsqueda arrojó

dos resultados. Luego de la lectura de los artículos el investigador determinó que solo uno cumplió con los criterios de inclusión.

Se utilizó un tercer buscador que fue Dialnet. La búsqueda de información se realizó únicamente en el idioma español, ya que es un buscador para hispanohablantes. Para comenzar la búsqueda se colocaron los siguientes criterios: barreras, actividad física y adultos mayores, cada término separado por el operador booleano *AND*. Para esta búsqueda no aparecieron artículos.

Figura 11 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 EBSCO con términos en español e inglés.

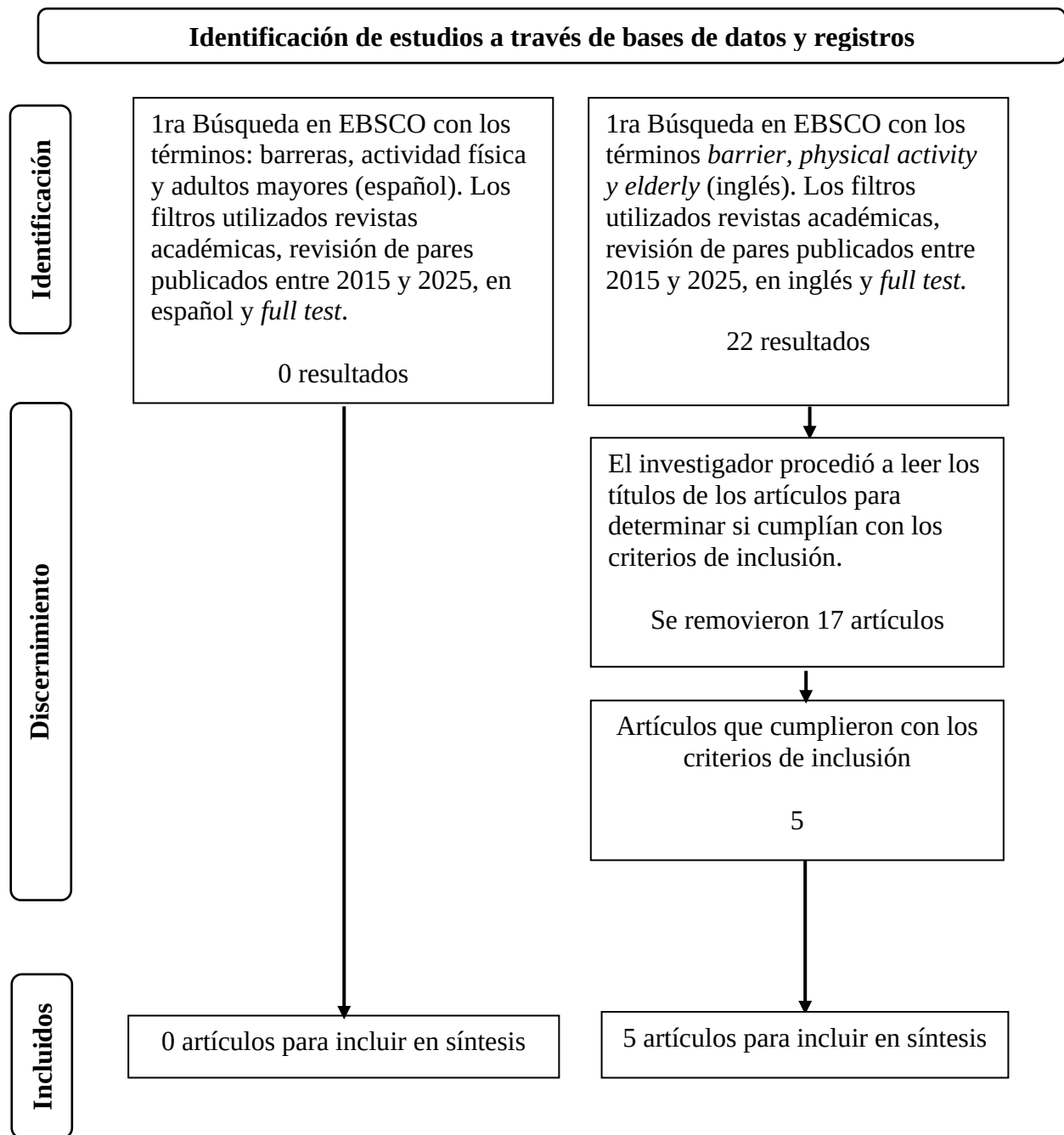


Figura 12 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 SciELO con términos en español e inglés.

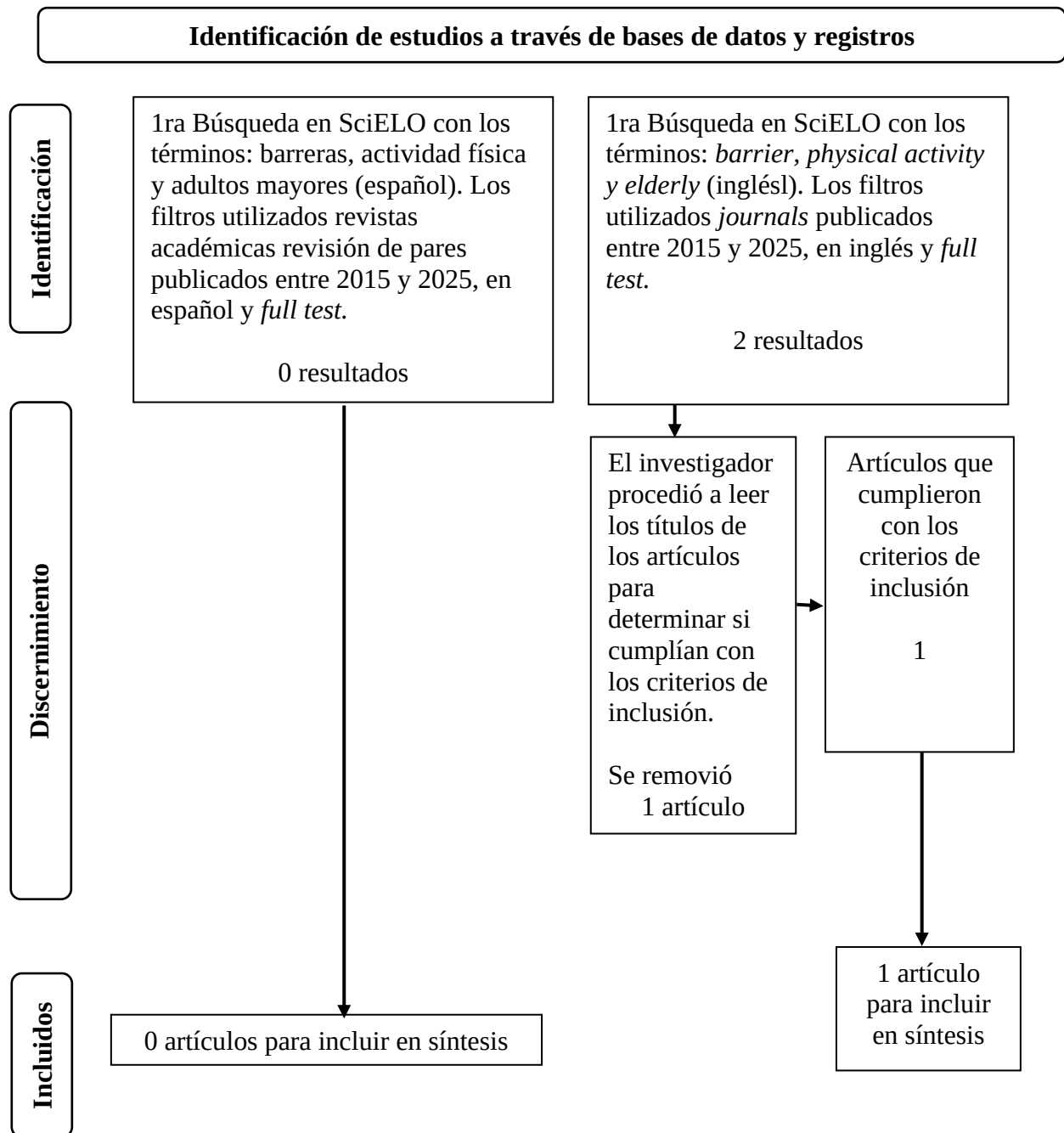


Figura 13 Diagrama de Flujo PRISMA 2020 Dialnet con términos en español.

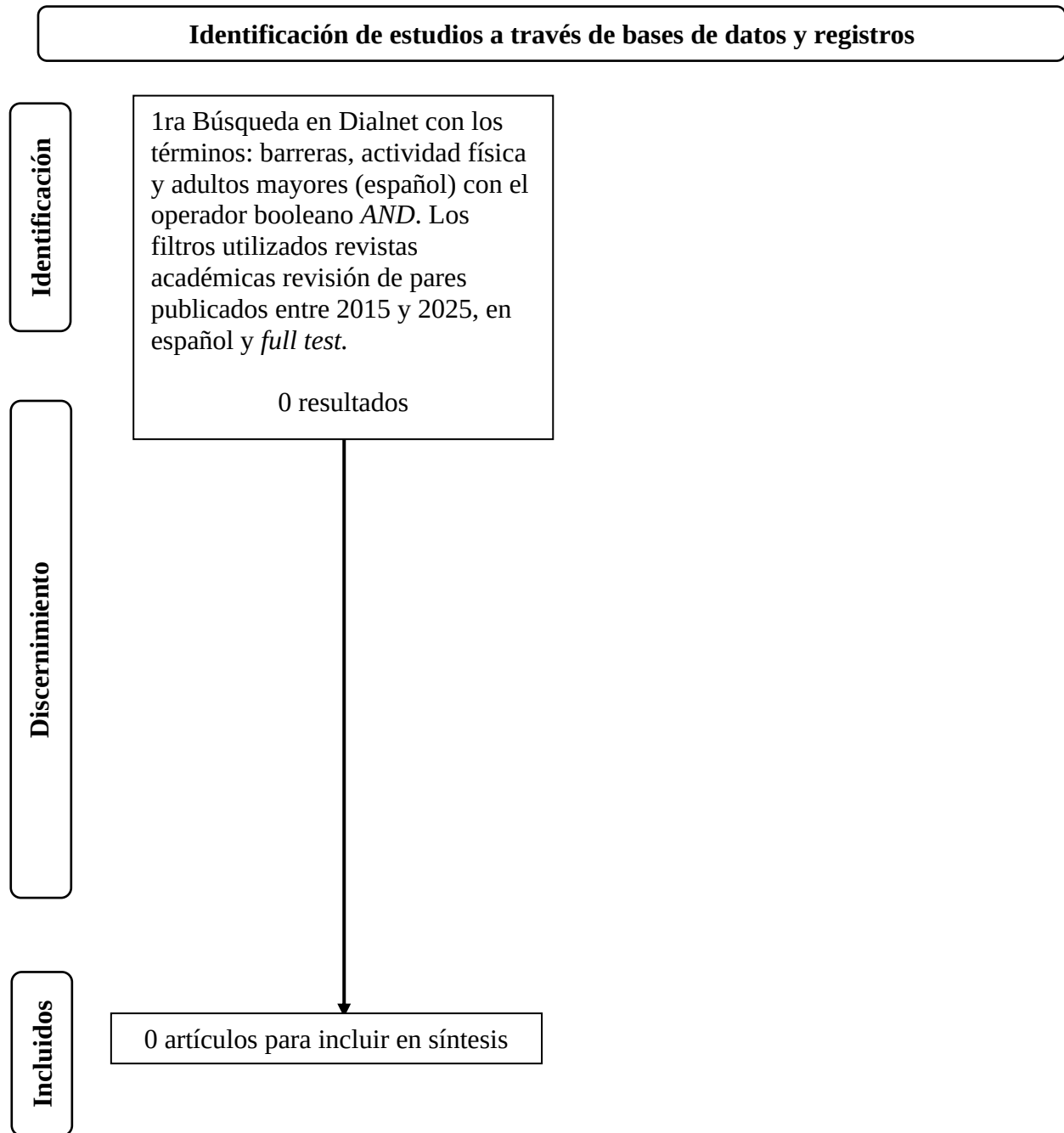


Tabla 4 Artículos de investigación 5,6

	Artículo 5	Artículo 6
Título	<i>Barriers to the involvement of the elderly in public services to promote physical activity</i>	<i>Facilitators and challenges in delivering a peer-support physical activity intervention for older adults: a qualitative study with multiple stakeholders</i>
Autor	Ribeiro, Tribess, Soares, Teixeira, Lopes, Liliane Roza y Sindra	Crozier, A., Porcellato, L., Buckley, B. J. R., & Watson, P. M.
Año	2014	2020
País	Brasil	Reino Unido (Noroeste de Inglaterra)
Tipo de estudio	Estudio observacional, diseño de casos y controles	Cualitativo
Población	220 adultos mayores entre 60 y 80 años, usuarios y no usuarios del programa PROETI Salud en Uberaba, Minas Gerais	Adultos mayores participantes del programa, voluntarios pares (n = 2), personal de la autoridad local (n = 3), usuarios del servicio (n = 7)
Objetivo	Examinar las características sociodemográficas, de salud y conductuales relacionadas con la no participación de personas mayores en actividades del programa PROETI Salud	Explorar facilitadores y desafíos en la implementación de una intervención de actividad física con apoyo entre pares para adultos mayores
Intervención	No hubo intervención directa; se analizaron factores asociados a la no participación en el programa	Programa de actividad física con participación de voluntarios pares para ofrecer apoyo social durante la intervención
Resultados	La falta de compromiso con el programa se asoció con: síntomas depresivos, insuficiente actividad física en el tiempo libre, baja autoeficacia para realizar	Facilitadores: Interacción social, rutas comunitarias de derivación, instalaciones adecuadas, apoyo de voluntarios pares y la calidad de los instructores.

(Continuación Tabla 4)

	Artículo 5	Artículo 6
	Actividad física moderada o vigorosa.	Desafíos: Prácticas inconsistentes, poca capacidad del personal, temas de seguridad y rendición de cuentas, y escasa difusión del programa.
Conclusiones	Las características identificadas como entorno familiar, salud, consumo de medicamentos y capacidad funcional deben ser consideradas prioritarias en el diseño de programas comunitarios para promover la actividad física en adultos mayores.	Los voluntarios pares pueden complementar el trabajo de instructores calificados al fortalecer la interacción social. Para una implementación óptima, se deben considerar aspectos como el espacio físico, la seguridad, la rendición de cuentas y la estandarización de actividades físicas.

Tabla 5 Artículos de investigación 7,8

	Artículo 7	Artículo 8
Título	<i>Challenges and motivators to physical activity faced by retired men when ageing: a qualitative study</i>	<i>Promoting community readiness for physical activity among older adults in Germany – protocol of the READY TO CHANGE intervention trial</i>
Autor	Bredland, E. L., Söderström, S., & Vik, K.	Brand, T., Gansefort, D., Rothgang, H., Röseler, S., Meyer, J., & Zeeb, H.
Año	2020	2016
País	Noruega	Alemania
Tipo de estudio	Estudio cualitativo (uso de diarios de tiempo y grupos focales)	Estudio mixto, diseño experimental por módulos (cuasi-experimental con grupo control e intervención)

(Continuación Tabla 5)

	Artículo 7	Artículo 8
Población	9 hombres jubilados, entre 66 y 83 años. Explorar los desafíos y motivadores que enfrentan los hombres jubilados para mantenerse físicamente activos con el envejecimiento.	Adultos mayores de 24 municipios en el noroeste de Alemania (fase 1), luego intervención en 8 municipios con baja disposición comunitaria. Evaluar el nivel de preparación comunitaria para promover la actividad física entre adultos mayores y analizar la utilidad de estrategias para aumentar esa disposición, especialmente en grupos vulnerables.
Objetivo	Explorar los desafíos y motivadores que enfrentan los hombres jubilados para mantenerse físicamente activos con el envejecimiento	Evaluar el nivel de preparación comunitaria para promover la actividad física entre adultos mayores y analizar la utilidad de estrategias para aumentar esa disposición, especialmente en grupos vulnerables
Intervención	No hubo intervención como tal; se recolectaron datos a través de diarios geográficos temporales por 7 días y dos grupos focales	Módulo 1: Evaluación de la preparación comunitaria mediante entrevistas a informantes clave Módulo 2: Mejora activa de la disposición comunitaria en 4 municipios (intervención) vs. 4 sin intervención (control). Módulo 3: Entrevistas cualitativas con participantes y no participantes para explorar razones de participación/no participación.

(Continuación Tabla 5)

	Artículo 7	Artículo 8
Resultados	Desafíos: Diferencias de género en preferencias y oportunidades, Falta de actividades significativas, Limitaciones ambientales y socioculturales. Motivadores: Incorporación a nuevas actividades, Oportunidad de entablar amistades con personas más jóvenes, Mayor acceso a información sobre cómo mantenerse activo.	Mayor tasa de participación en municipios con intervención. Identificación de barreras y facilitadores a través de entrevistas cualitativas. Análisis de costo-efectividad por persona reclutada.
Conclusiones	Los proveedores de servicios y autoridades locales deben comprender mejor los desafíos que enfrentan los hombres jubilados para promover con éxito el envejecimiento activo. El estudio destacó aspectos físicos y sociales claves que deben considerar los municipios para diseñar actividades físicas atractivas y apropiadas para hombres mayores. Además, los municipios deben identificar y gestionar las barreras ambientales, incluyendo la creación de canales para que los adultos mayores reporten obstáculos físicos en su entorno.	Se espera que el estudio aporte evidencia sobre cómo aumentar la equidad en el acceso a programas de actividad física para adultos mayores vulnerables, e informar a autoridades y profesionales sobre los recursos necesarios para promover la participación comunitaria.

Tabla 6 Artículos de investigación 9,10

	Artículo 9	Artículo 10
Título	<i>The prospective and concurrent effect of exercise on health-related quality of life in older adults over a 3-year period</i>	<i>Exploring adults' experiences of sedentary behaviour and participation in non-workplace interventions designed to reduce sedentary behaviour: a thematic synthesis of qualitative studies</i>
Autor	Vasiliadis, H.-M., & Bélanger, M. F.	Rawlings, G. H., Williams, R. K., Clarke, D. J., English, C., Fitzsimons, C., Holloway, I., Lawton, R., Mead, G., Patel, A., & Forster, A.
Año	2018	2019
País	Canadá (provincia de Quebec)	Revisión internacional
Tipo de estudio	Estudio de cohorte (longitudinal, seguimiento de 3 años)	Síntesis temática de estudios cualitativos (revisión sistemática cualitativa)
Población	967 adultos mayores de la comunidad, con MMSE ≥ 26 , atendidos en prácticas de atención primaria en Quebec	918 personas adultas en 30 estudios: adultos mayores (≥ 60), personas con condiciones clínicas, adultos en desventaja socioeconómica, estudiantes universitarios y adultos en edad laboral
Objetivo	Evaluar el efecto del sexo y del estatus socioeconómico vecinal sobre el cambio en la calidad de vida relacionada con la salud (HR-QOL) en función del ejercicio físico durante un periodo de 3 años.	Explorar percepciones y experiencias sobre el comportamiento sedentario y la participación en intervenciones no laborales para reducirlo
Intervención	No hay intervención directa; se observó la relación entre el ejercicio (reportado) y la HR-QOL, categorizando el cambio en ejercicio como: sin cambio, disminución o aumento	Revisión de intervenciones no laborales para reducir el comportamiento sedentario en adultos

(Continuación Tabla 6)

	Artículo 9	Artículo 10
Resultados	El ejercicio al inicio no predijo significativamente la HR-QOL futura. El ejercicio en el seguimiento sí se asoció con mayor HR-QOL en ese momento. Quienes no hacían ejercicio o disminuyeron su actividad reportaron peor HR-QOL. No se encontraron interacciones significativas entre ejercicio y sexo, ni entre ejercicio y nivel socioeconómico vecinal.	Se identificaron 3 temas analíticos: Impacto de las etapas de la vida sobre el comportamiento sedentario. Factores de estilo de vida que lo influyen (hábitos, rutinas, salud). Barreras y facilitadores para reducir el comportamiento sedentario.
Conclusiones	Para un envejecimiento saludable, es necesario mantener o aumentar la actividad física a lo largo del tiempo, ya que la actividad física pasada no protege contra el deterioro futuro de la calidad de vida. Se percibe como una barrera personal. Se recomendó investigar las barreras psicosociales al ejercicio en la vejez.	El comportamiento sedentario es complejo y está influenciado por factores individuales, ambientales y socioculturales. La información sobre sus efectos negativos y cómo reducirlo no está suficientemente difundida. Las intervenciones deben abordar las múltiples influencias que lo mantienen. Falta de espacios o infraestructura para moverse o realizar actividades físicas ligeras.

Capítulo IV: Discusión

Resultados

El propósito de esta investigación fue identificar la actitud hacia la participación en la actividad física y la percepción de los beneficios a la salud en el adulto mayor. En este capítulo se presenta la discusión de los hallazgos obtenidos a partir de una revisión de literatura sistemática. A su vez, se comparan y contrastan estos resultados con los hallazgos de estudios previos y con los planteamientos del marco teórico-conceptual de Rowe y Kahn (1987), Ajzen (1985), Gibson (1979) y Havighurst (1961). Asimismo, se identifican las limitaciones del estudio y se ofrecen recomendaciones para futuras investigaciones.

Conclusiones

1. Primera pregunta de investigación:

¿Cuáles son las principales actitudes de los adultos mayores hacia la participación en la actividad física?

La participación en la actividad física es crucial para un envejecimiento saludable y está influida por actitudes afectadas por barreras como síntomas depresivos y falta de infraestructura, aunque facilitadores como el apoyo social y la calidad de los instructores pueden mejorar la efectividad de las intervenciones.

2. Segunda pregunta de investigación:

¿Cómo perciben los adultos mayores los beneficios de la participación de la actividad física en su salud?

La percepción de los beneficios de la actividad física, como la mejora en movilidad y salud, motiva a los adultos mayores a incorporarla en su rutina, aunque esta percepción puede variar

debido a factores como la falta de información o experiencias negativas, siendo crucial el apoyo profesional y la experiencia positiva para fortalecerla

3. Tercera pregunta de investigación:

¿Cuáles son las barreras percibidas en la participación en la actividad física por parte de los adultos mayores?

Las barreras comunes a la actividad física en adultos mayores incluyen síntomas depresivos, limitaciones físicas y falta de instalaciones, mientras que facilitadores como el contacto con la naturaleza y el apoyo social pueden promover su participación activa.

Discusión

La primera pregunta de investigación fue: **¿Cuáles son las principales actitudes de los adultos mayores hacia la actividad física?** Los estudios de Salvador et al. (2024) en Brasil y Urbina, Camacho, Pérez y Silva (2023) en México coinciden en que la actitud de los adultos mayores hacia la actividad física está fuertemente condicionada por factores contextuales, emocionales, sociales y de salud, que pueden actuar como motivadores o como barreras. En el caso brasileño, se evidenció que la accesibilidad urbana, especialmente a través de una mezcla de uso del suelo (LUM), promueve una actitud favorable hacia las caminatas funcionales, al facilitar entornos percibidos como útiles y seguros. Este hallazgo se relaciona con la teoría ecológica de la percepción de Gibson (1979), que plantea que las oportunidades de acción o *affordances* surgen de la interacción entre el individuo y su entorno. A su vez, el estudio de Urbina et al. (2023) subrayó que la actitud positiva hacia el movimiento se vincula con la percepción de beneficios emocionales, el apoyo social y la autonomía, en concordancia con la teoría del comportamiento planificado de Ajzen (1985), que destaca la influencia de las creencias conductuales y del control percibido sobre la intención de actuar. Estos resultados también

encuentran respaldo en estudios como los de Rohisha et al. (2017), quienes señalaron que la autoeficacia y el afecto positivo son claves en la disposición para ejercitarse, y el de Bravo (2015), que evidenció mejoras cognitivas y motivacionales tras la implementación de programas de actividad física en mayores de 60 años. De igual modo, Bredland et al. (2020) y Crozier et al. (2020) coinciden en que la calidad del entorno social, la interacción con pares y el acompañamiento profesional son factores que fortalecen una actitud positiva hacia la actividad física. Estos elementos se vinculan con el modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1987), que integra componentes físicos, psicosociales y de participación activa, y con la teoría de Havighurst (1961), que enfatiza la importancia de mantener roles significativos en la vejez. En conjunto, los hallazgos sugieren que promover una actitud favorable hacia la actividad física en adultos mayores requiere un enfoque integral que considere el entorno físico, la salud funcional, las emociones positivas y las redes de apoyo como dimensiones interdependientes.

La segunda pregunta de investigación es: **¿Cómo perciben los adultos mayores los beneficios de la actividad física en su salud?** Los adultos mayores perciben los beneficios de la actividad física en su salud de manera integral, reconociendo no solo mejoras físicas, sino también impactos positivos en su bienestar emocional y social. Los estudios de Reyes-Rincón y Campos-Uscanga (2020) en México y de Rohisha, Andrade y Nayak (2017) en India destacan cómo el contexto comunitario o institucional modula esta percepción. En el ámbito comunitario, la práctica de ejercicio en espacios naturales o “ejercicio verde” es valorada por su efecto revitalizante, por generar placer y por fortalecer vínculos sociales, lo cual se traduce en una mayor motivación y adherencia. Estos beneficios son percibidos no como imposiciones médicas, sino como experiencias que enriquecen la calidad de vida, en línea con lo planteado por la teoría del comportamiento planificado de Ajzen (1985), donde las creencias positivas sobre los

resultados fortalecen la intención de actuar. De forma paralela, en contextos institucionales, los adultos mayores identifican beneficios emocionales como la reducción del estrés, la mejora de la salud mental y el fortalecimiento de la autoestima, especialmente cuando reciben estímulo por parte de cuidadores. Estas percepciones coinciden con la noción de *affordances* de Gibson (1979), donde el entorno físico y humano ofrece oportunidades de acción percibidas como posibles y beneficiosas. Además, otros estudios revisados refuerzan esta visión. Por ejemplo, Porras, I., Grajales, A., Hernández, M. C., Alonso, M. M., & Tenahua, I. (2010) evidenciaron que la percepción de beneficios está directamente relacionada con el apoyo social y la experiencia previa con la actividad física; mientras que Bravo (2015) y Rejeski y Mihalko (2001) destacaron el impacto del ejercicio sobre funciones cognitivas, la autoestima y la percepción de vitalidad. Estos elementos coinciden con el modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1987), que incluye el mantenimiento de la función física y el bienestar psicosocial como pilares del envejecimiento saludable, y con la teoría de la actividad de Havighurst (1961), que subraya la importancia de la participación activa en roles significativos. En conjunto, los hallazgos sugieren que los adultos mayores desarrollan una percepción positiva de la actividad física cuando esta es accesible, emocionalmente gratificante y socialmente significativa, lo que implica la necesidad de intervenciones sensibles al contexto, centradas en el bienestar integral y en la autodeterminación de la persona mayor.

La tercera pregunta de investigación fue: **¿Cuáles son las barreras percibidas para la participación en la actividad física por parte de los adultos mayores?** Los estudios revisados revelan que las barreras percibidas por los adultos mayores para participar en actividades físicas son múltiples, interrelacionadas y dependen tanto de factores personales como del contexto social, estructural y emocional. El estudio de Ribeiro et al. (2014) en Brasil identificó barreras

individuales como los síntomas depresivos, la baja autoeficacia y la insuficiente actividad física en el tiempo libre, las cuales limitan la disposición de los adultos mayores a participar en programas comunitarios. Estos factores se asocian directamente con la teoría del comportamiento planificado de Ajzen (1985), que subraya cómo la actitud hacia una conducta está influenciada por la percepción del control y las creencias conductuales, en este caso, percepciones negativas sobre la propia capacidad y resultados esperados. Por su parte, el estudio de Crozier et al. (2020) en Inglaterra reveló obstáculos operacionales y organizativos en intervenciones comunitarias, tales como la escasa capacidad del personal, la falta de estandarización en la implementación, deficiencias en la comunicación y problemas con la rendición de cuentas, que a su vez impactan la percepción de seguridad y confiabilidad del programa.

Estas limitaciones estructurales también son señaladas por Bredland et al. (2020), quienes documentaron que la falta de actividades significativas, barreras culturales de género, y un entorno físico poco adaptado desmotivan a los hombres mayores a mantenerse activos. En concordancia, Brand et al. (2016) enfatizan que la baja preparación comunitaria constituye una barrera significativa, especialmente en grupos vulnerables donde no se identifican canales efectivos para reportar obstáculos físicos ni mecanismos de inclusión. Desde la perspectiva ecológica de Gibson (1979), estas barreras reflejan entornos con escasas *affordances*, es decir, con pocas oportunidades percibidas para el movimiento. Además, Rawlings et al. (2019) agregan que el comportamiento sedentario es reforzado por rutinas, falta de información y la ausencia de estructuras facilitadoras. Estos hallazgos refuerzan la importancia del entorno en la percepción de las barreras. Asimismo, desde el modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1987), la acumulación de obstáculos físicos y sociales impide la participación activa, mientras que la

teoría de la actividad de Havighurst (1961) plantea que cuando los adultos mayores no encuentran oportunidades para ocupar roles activos, su motivación disminuye.

En conjunto, la evidencia sugiere que las barreras percibidas no se limitan a la salud física, sino que también incluyen la falta de apoyo emocional, la carencia de espacios seguros y significativos, y la desconexión entre las intervenciones y las realidades cotidianas de esta población. Para superarlas, es necesario un enfoque integral que fortalezca la autoeficacia, mejore el acceso equitativo, y desarrolle entornos que favorezcan la participación activa en condiciones dignas y culturalmente pertinentes.

Limitaciones metodológicas

A continuación, se presentan las limitaciones del estudio:

1. No existen muchos estudios relacionados con la actitud y percepción que tiene el adulto mayor hacia las actividades físicas.
2. Los estudios incluidos en esta investigación contenían diferentes metodologías y enfoques, lo que conllevó mucho tiempo en analizarlos.
3. En esta investigación se realizaron búsquedas en inglés y español. Se limitó a los tres buscadores de mayor alcance de estudios científicos.
4. No se encontraron estudios científicos relacionados con las variables en Puerto Rico.

Recomendaciones para futuras investigaciones

Se recomienda implementar esta metodología utilizando las mismas variables en futuros estudios que integren estudios cualitativos, cuantitativos y mixtos ampliando la utilización de buscadores. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para futuros estudios.

Estudios con enfoque cuantitativo

1. Realizar un estudio con diseño cuantitativo con enfoque descriptivo correlacional para analizar la relación entre la actitud hacia la actividad física y la percepción del adulto mayor sobre los beneficios a la salud, de acuerdo con su participación en actividades físicas y según el sexo en Puerto Rico.
2. Realizar un estudio con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo correlacional en diversas regiones geográficas y contextos culturales de Puerto Rico para determinar la relación entre la actitud hacia la actividad física, la percepción del adulto mayor sobre los beneficios a la salud y la efectividad de los programas de actividad física para el adulto mayor.
3. Investigar la relación entre la percepción sobre los beneficios a la salud y la frecuencia de la actividad física en adultos mayores.
4. Realizar un estudio sobre la percepción del impacto de un programa de intervención en la actitud hacia la actividad física entre adultos mayores, de acuerdo a su sexo.
5. Investigar la relación entre las barreras percibidas y la participación en actividades físicas en adultos mayores.

Estudios con enfoque cualitativo

1. Realizar un estudio cualitativo para auscultar la actitud hacia la actividad física y la percepción del adulto mayor sobre los beneficios a la salud, de acuerdo con su participación en actividades físicas y según el sexo.
2. Investigar las percepciones y experiencias personales sobre los beneficios de la actividad física en adultos mayores.

3. Estudio de caso sobre la transformación de las actitudes hacia la actividad física en un centro comunitario para adultos mayores.
4. Investigar las barreras culturales y personales que afectan la participación en la actividad física en los adultos mayores.

Estudios con enfoque Mixtos (Cuantitativo y Cualitativo)

1. Evaluación integral de un programa de promoción de la salud física para adultos mayores.
2. Realizar un estudio con enfoque mixto sobre los factores predictivos de la participación en la actividad física en adultos mayores.

A continuación, se presenta las recomendaciones sobre posibles implicaciones para el área de currículo y enseñanza.

1. Diseñar unidades temáticas desde nivel elemental hasta el nivel superior, centradas en el proceso de envejecimiento y los beneficios de la actividad física para la salud física, mental y social.
2. Actualizar los libros de texto y materiales audiovisuales para incluir representaciones positivas de adultos mayores activos con el fin de combatir estereotipos negativos sobre el envejecimiento.
3. Incorporar actividades que promuevan el autoconocimiento corporal y el disfrute del movimiento, desarrollando la conciencia física y emocional desde etapas tempranas.
4. Fomentar proyectos intergeneracionales como caminatas, ferias de salud o clases compartidas de actividad física, con el objetivo de fortalecer la empatía, el respeto y la solidaridad entre generaciones.

5. Introducir módulos educativos sobre enfermedades crónicas prevenibles mediante la actividad física, apoyados en evidencia científica y adaptados a la edad escolar.
6. Capacitar al personal docente en estrategias de enseñanza inclusiva, diseño universal y adaptaciones curriculares para asegurar la participación plena de estudiantes con diversas capacidades.
7. Realizar dinámicas de simulación que permitan experimentar limitaciones físicas, promoviendo la empatía hacia el adulto mayor y la comprensión de sus desafíos diarios.
8. Desarrollar iniciativas donde el estudiantado planifique e implemente sesiones de actividad física para adultos mayores, promoviendo el liderazgo, la planificación y el compromiso social.
9. Involucrar a los estudiantes en campañas educativas comunitarias que promuevan estilos de vida activos y saludables dirigidos a personas mayores.
10. Desarrollar instrumentos de evaluación que midan la actitud del estudiantado hacia los adultos mayores y la actividad física, e implementar rúbricas que valoren el pensamiento crítico sobre el envejecimiento activo y la inclusión social.

Implicaciones para municipios y entidades de recreación y deportes

1. Establecer programas permanentes de actividad física adaptada para adultos mayores, que incluyan caminatas dirigidas, ejercicios funcionales y actividades recreativas ajustadas a sus capacidades.
2. Acondicionar espacios públicos accesibles, seguros y confortables, incluyendo iluminación adecuada, señalización clara, caminos lisos, bancos cómodos y personal de apoyo.

3. Diseñar rutas recreativas al aire libre que sean accesibles, agradables, con buena ventilación, sombra, puntos de descanso y visibilidad para promover la participación activa.
4. Formar líderes comunitarios y promotores recreativos capacitados en envejecimiento activo, motivación, percepción del entorno y diseño inclusivo.
5. Incorporar la perspectiva de envejecimiento saludable en las políticas de recreación y deporte, asegurando que todo nuevo proyecto tome en cuenta la diversidad funcional de las personas mayores.
6. Fomentar alianzas intersectoriales con universidades, centros de salud y organizaciones comunitarias, permitiendo que los programas recreativos se diseñen desde la experiencia vivida del adulto mayor.
7. Promover campañas educativas que muestren ejemplos reales de adultos mayores activos, en escenarios accesibles y cotidianos que inspiren participación.
8. Reconocer públicamente a las personas mayores que participan activamente en programas recreativos, mediante eventos, certificaciones o incentivos simbólicos.
9. Establecer sistemas de transporte accesible y directo a los centros recreativos, eliminando barreras físicas, económicas o geográficas que limiten la participación.
10. Evaluar periódicamente los espacios recreativos públicos, incorporando la retroalimentación directa de los adultos mayores y ajustando elementos físicos como escalones, iluminación o mobiliario.

11. Diseñar entornos que no solo sean accesibles, sino también comprensibles y estimulantes, permitiendo que las personas mayores identifiquen de forma espontánea oportunidades para moverse y socializar.
12. Implementar horarios específicos para personas mayores en instalaciones deportivas y recreativas, donde el personal, ambiente y condiciones estén adaptadas a sus necesidades y ritmos.

Referencias

- Ajzen, I. (1985). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Almeida P. & Nieves R. (2014). Physical activity - the attitude of the institutionalized elderly.
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: a systematic review. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21570493/>
- Bayas Cano, A. G., Valarezo Mendoza, E. V., & Rubio Rodríguez, A. D. (2023). Revisión sistemática de la actividad física en el adulto mayor. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 164-186. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/380>
- Bojo, C., Fraga, C., Hernández S. y Primo E. (2009). SciELO: un proyecto cooperativo para la
- Brand, T., Gansefort, D., Rothgang, H., Röseler, S., Meyer, J., & Zeeb, H. (2016). *Promoting community readiness for physical activity among older adults in Germany – Protocol of the READY TO CHANGE intervention trial*. *BMC Public Health*, 16, 891. [Promoting community readiness for physical activity among older adults in Germany – protocol of the ready to change intervention trial | BMC Public Health | Full Text](https://doi.org/10.1186/s12916-016-0691-1)
- Bravo, H. L. (2015). Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años. DIALNET. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/39740/25484084.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Bredland, E. L., Söderström, S., & Vik, K. (2020). *Challenges and motivators to physical activity faced by retired men when ageing: A qualitative study*. *BMC Public Health*, 20,

460. [Challenges and motivators to physical activity faced by retired men when ageing: a qualitative study | BMC Public Health | Full Text](#)

Castañer M., Sauch G., Prat Q., Camerino O. y Anguera T. (enero de 2016). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio en programas de actividad física en la tercera edad. 16(1), págs. 77-84. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000100007

CEPAL (2023). Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe>

Cochrane (2025). Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2023). *Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe>

Cortés Gómez Licda, B., Solano Mora, L. ., Rodríguez-Méndez, D. ., & Álvarez Bogantes, C. (2023). Barreras que impiden la práctica de actividad física en personas adultas mayores: revisión sistemática. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.32457/reaf1.2130>

Creswell, J. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3.^a ed.). SAGE Publications. https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf

Crozier, A., Porcellato, L., Buckley, B. J. R., & Watson, P. M. (2020). *Facilitators and challenges in delivering a peer-support physical activity intervention for older adults: A*

qualitative study with multiple stakeholders. BMC Public Health, 20(1), 1–10.

[Facilitators and challenges in delivering a peer-support physical activity intervention for older adults: a qualitative study with multiple stakeholders | BMC Public Health | Full Text](#)

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). Handbook of qualitative research. SAGE Publications.

difusión de la ciencia. Revista Española de Sanidad Penitenciaria. 11: 49-56. [SciELO: un proyecto cooperativo para la difusión de la ciencia](#)

difusión de la ciencia. Revista Española de Sanidad Penitenciaria. 11: 49-56. [SciELO: un proyecto cooperativo para la difusión de la ciencia | Rev. esp. sanid. penit;11\(2\): 49-56, 2009. tab, graf, `bilus | IBECS](#)

EBSCO Information Services. (2024). Academic Search Ultimate: Aplicación en la Práctica

Clínica. recuperado de: <https://www.ebsco.com/es/productos/bases-de-datos/academic-search-ultimate>

Elsevier. (2024). *Revisores principales*. <https://www.elsevier.es/es-revisores-principal>

Franco, D. & Urcid, S. (2023). Limitaciones que enfrentan los adultos mayores con discapacidad en el tránsito y la accesibilidad en un contexto rural. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 26(4). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/87420>

Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception. Houghton Mifflin.

[https://library.uniq.edu.iq/storage/books/file/The%20Ecological%20Approach%20to%20Visual%20Perception%20Approach/1667383098The%20Ecological%20Approach%20to%20Visual%20Perception%20Classic%20Edition%20\(James%20J.%20Gibson\)%20\(z-lib.org\)%20\(1\).pdf](https://library.uniq.edu.iq/storage/books/file/The%20Ecological%20Approach%20to%20Visual%20Perception%20Approach/1667383098The%20Ecological%20Approach%20to%20Visual%20Perception%20Classic%20Edition%20(James%20J.%20Gibson)%20(z-lib.org)%20(1).pdf)

- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews (2^a ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/an-introduction-to-systematic-reviews/book245744>
- Grant, M. & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health information and libraries journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Grown Ups. (2019). Adultos Mayores en Puerto Rico, Nuevos Retos. <https://grownupspr.com/la-vejez-teoras-en-la-historia-reciente/>
- Guerrero, F., Albañil, S. y Jiménez, M. (2020). Percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio en adultos mayores mexicanos. *Revista Kairós-Gerontología*, 9-26. https://www.researchgate.net/publication/349987316_Percepcion_de_beneficios_y_barreras_para_la_practica_del_ejercicio_en_adultos_mayores_mexicanos
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hernández, O. y Ramírez, F. (2014). Programa de Ejercicio estructurado es viable y mejora la capacidad funcional en adultos mayores en Puerto Rico. *Ciencias del Ejercicio y Salud*, págs. 1-15.
- Hernández, O., & Ramírez, F. (2016). Physical activity, sitting time and anthropometric and general health characteristics among older persons in Puerto Rico. *Anales en Gerontología*, 8, 1-18. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6140282.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta Edición. Mc Graw Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp->

<content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodología%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Higgins, J. P. T., & Green, S. (Eds.). (2011). Cochrane handbook for systematic reviews of interventions (Version 5.1.0). The Cochrane Collaboration. <https://www.cochrane-handbook.org>

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2019). Cochrane handbook for systematic reviews of interventions (Version 6.1). Cochrane. <https://training.cochrane.org/handbook>
<https://revistadesociologia.uchile.cl/index.php/RDS/article/view/27802/29471>
<https://www.cochranelibrary.com/es/>
https://www.researchgate.net/publication/261056191_Physical_activity_the_attitude_of_the_institutionalized_elderly

Huang, L., Zhang, J. & Liu, Y. (2017). Antecedents of student MOOC revisit intention: Moderation effect of course difficulty. *International Journal of Information Management*. Volume 37, Issue 2. Pages 84-91.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0268401216301797?via%3Dihub>
Journal of Physical Education and Sport, 12-15.

Kahn, R. (1987). Guest Editorial: On "Successful Aging and Well-Being: Self-Rated Compared with Rowe and Kahn", *The Gerontologist*, Volume 42, Issue 6, 1 December 2002, Pages 725–726, <https://doi.org/10.1093/geront/42.6.725>

Klein, J. (2018). Peer review: A brief overview. *Research Evaluation*, 27(1), 1-3.
<https://doi.org/10.1093/reserval/rvx002>

- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate healthcare interventions: Explanation and elaboration. *PLOS Medicine*, 6(7), e1000100.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Lifeder. (2020). *Operadores booleanos: para qué sirven, lista y ejemplos*. Recuperado de:
<https://www.lifeder.com/operadores-booleanos/>
- Mateo, F. (2015). Producción científica en español en humanidades y ciencias sociales. Algunas propuestas desde Dialnet. *El Profesional de la Información*, 24(5), 509-516.
<https://doi.org/10.3145/epi.2015.sep.01>
- Mena, M. (2022). El 10% de la población mundial tiene más de 65 años. Recuperado de
<https://es.statista.com/grafico/23071/poblacion-mayor-de-65-anos-como-porcentaje-de-la-poblacion-mundial-total>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*.
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=757189>
- Moser, A., & Korstjens, I. (2017). Practical guidance to qualitative research. *European Journal of General Practice*, 23(1), 274-279. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375090>
- Naciones Unidas. (2022). *Panorama de envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). [Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe | Comisión Económica para América Latina y el Caribe](#)
- Nassaji, H. (2020). Good qualitative research. *Language Teaching Research*, 24(1), 427-431.
<https://doi.org/10.1177/1362168819873505>

- Negociado del Censo (2020). SDC-PR. <https://censo.estadisticas.pr>
- O'Connell, L., Coppinger, T., SLacey, S., Walton, J., Arsenic, T. & McCarthy, A. (2021). Associations between Food Group Intake and Physical Frailty in Irish Community-Dwelling Older Adults. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33854330/>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Envejecimiento y Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470754887>
- Porras, I., Grajales, A., Hernández, M. C., Alonso, M. M., & Tenahua, I. (2010). Percepción del adulto mayor acerca de los beneficios, barreras y apoyo social para realizar actividad física. *Revista Medicina Instituto México*, 48(2), 127-132. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2010/im102c.pdf>
- Rawlings, G. H., Williams, R. K., Clarke, D. J., English, C., Fitzsimons, C., Holloway, I., Lawton, R., Mead, G., Patel, A., & Forster, A. (2019). *Exploring adults' experiences of sedentary behaviour and participation in non-workplace interventions designed to reduce*

- sedentary behaviour: A thematic synthesis of qualitative studies*. BMC Public Health, 19, 1099. [Exploring adults' experiences of sedentary behaviour and participation in non-workplace interventions designed to reduce sedentary behaviour: a thematic synthesis of qualitative studies | BMC Public Health | Full Text](#)
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. The Journals of Gerontology: Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 56(Suppl_2), 23-35. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11730238/>
- Reyes, A. (2023). Manual de activación física en personas adultos mayores. Instituto Nacional de personas adultos mayores. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/919388/20_MANUAL_DE_ACTIVACION_FISICA_EN_PAMS.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Reyes, H. y Campos, Y. (2020). *Health benefits of green physical activity for older adults: A systematic review*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 55(6), 354–361. [Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor](#)
- Ribeiro RM, Tribess S, Dos Santos AS, Pinto LL, Ribeiro Mda C, Roza LB, Virtuoso Júnior JS. Barriers to the involvement of the elderly in public services to promote physical activity. Cien Saude Colet. (2015). 20(3):739-49. English, Portuguese. [Barriers to the involvement of the elderly in public services to promote physical activity - PubMed](#)
- Rodríguez, D., Solano; L., Corrales, M., Murillo, E. y Cortés, B. (2021). Interrelationships between the meaning of life, physical activity, social support network, age, and gender in older adults. https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/download/47112/47483?inline=1&utm_source=chatgpt.com

- Rodríguez, J. (2020). Envejecimiento de la población de Puerto Rico: Reto del siglo XXI. <https://rcm1.rcm.upr.edu/demografia/wp-content/uploads/sites/30/2020/04/Judith-Rodriguez-Figueroa-2011-Envejecimiento-de-la-Poblacin-de-Puerto-Rico.pdf>
- Rohisha, I. K., Andrade, M., & Nayak, B. S. (2017). *Behaviour-specific cognition and affect for performing exercise among institutionalized elderly*. International Journal of Nursing Education, 9(4), 106–110. [Nitte University Journal March 2017](#)
- Rowe, J. W. (1987). Human aging: usual and successful. *Science (New York, N.Y.)*, 237(4811), 143–149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- Salvador, C. C., Lopes, A. A. dos S., Tibiriçá de Saboya, R., & Kanashiro, M. (2024). *Associations between land use mix and walking for transport in older adults in two areas of a Brazilian city*. Revista Brasileira de Gestão Urbana 16(103) [\(PDF\) Land use mix and walking for transportation among older adults: an approach based on different metrics of the built environment](#)
- Troncoso C. y Valdebento M. (2019). Interpretación de la percepción en la realización de actividad física para un grupo de adultos mayores. Index Enferm, 28(1-2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962019000100007
- Urbina, E., Camacho, E., Pérez, A., y Silva, L. (2023). *Análisis descriptivo de la movilidad, emociones y salud en la referencia verbal de adultos mayores*. Psicología y Salud (2023) 34(1) 59-70. [Análisis descriptivo de la movili... preview & related info | Mendeley](#)
- Vasiliadis, H.-M., & Bélanger, M. F. (2018). *The prospective and concurrent effect of exercise on health-related quality of life in older adults over a 3-year period*. Quality of Life Research, 27(12), 3141–3152. [The prospective and concurrent effect of exercise on health related quality of life in older adults over a 3 year period - PubMed](#)

- Villa, M. y González, D. (2004). Dinámica Demográfica de Chile y América Latina: Una Visión a Vuelo de Pájaro. *Revista de Sociología*. 18.
- Villa, M., & González, J. (2022). *Transición demográfica y envejecimiento en América Latina y el Caribe: Una interpretación de tendencias recientes*. *Revista de la CEPAL*, 82, 141-159. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e345daf3-2e35-4569-a2f8-4e22db139a02/content>
- Wisdom Library (2025). [Revistas académicas: Simbolismo y significado](#)
- Yen, H., & Jung, L. (2018). Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Exercise Science & Fitness*, 16(2), 49-54. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-exercise-science-and-fitness/vol/16/issue/2>

Apéndices

Apéndice A

Sesgos con Indicadores en Forma de Círculos

Autor	Generación	Ocultamiento	Cegamiento Participantes	Cegamiento Personal	Cegamiento Evaluadores	Datos del Desenlace	Reporte Selectivo	Evaluación Global
Almeida, P. & Neves, R., 2014	●	●	●	●	●	●	●	●
Al-Zeidaneen, S. et al., 2018	●	●	●	●	●	●	●	●
Arnautovska, U. et al., 2017	●	●	●	●	●	●	●	●
Balis, L.E. et al., 2019	●	●	●	●	●	●	●	●
Boulton, E. et al., 2019	●	●	●	●	●	●	●	●
Bravo, H.L., 2015	●	●	●	●	●	●	●	●
Castañer, M. et al., 2016 (1)	●	●	●	●	●	●	●	●
Castañer, M. et al., 2016 (2)	●	●	●	●	●	●	●	●
Guerrero, R.F. et al., 2020	●	●	●	●	●	●	●	●
Harrison, E. et al., 2020	●	●	●	●	●	●	●	●

Leyenda:

- Alto riesgo de sesgo
- Poco claro / riesgo incierto de sesgo
- Bajo riesgo de sesgo

Certificación del Editor

Certificación

Yo, Lester L. Jiménez Jiménez, certifico:

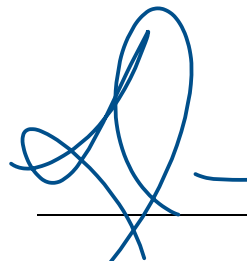
Que: Se revisó y se editó el proyecto de investigación del estudiante Carlos Juan Feliciano Acosta

Que: Se siguieron las normas establecidas en el Manual de Disertación

Doctoral de la Universidad Interamericana de Puerto Rico.

Que: Las referencias fueron corregidas de acuerdo con el Manual de la American Psychological Association (APA).

Para que así conste, firmo y expido la siguiente certificación hoy, 27 de abril de 2025.



Lester L. Jiménez Jiménez

Editor