

Motivación del adulto mayor para la realización de actividades físicas

Autor:
Eder Baron
Director:
José Petro

Resumen

La motivación hacia las actividades físicas en los adultos mayores se ha convertido en un tema de gran relevancia para el desarrollo de ejercicios en la vida de estas personas, de allí que han sido muchos los estudios que se han realizado para entender esta problemática, por ello, el objetivo general de este artículo, estuvo enfocado en conocer las diferentes Motivación del adulto mayor para la realización de actividades físicas, basados en diferentes autores. Para ello se trabajó bajo un enfoque de investigación cualitativo y con un tipo de técnica documental, en donde se tomaron 30 artículos científicos para su estudio. Dentro de los hallazgos se evidencio como dentro de las motivaciones para el desarrollo de la actividad física en esta población está el autocuidado en donde el tema de la salud es primordial y las motivaciones psicosociales, las cuales ayudan a mejorar su autoestima y la independencia en sus labores diarias. Como forma de conclusión, se entiende que la motivación siempre debe estar presente en la práctica física en los adultos mayores, pues ella es ideal para la constancia y resultados en la vida de estas personas, pues ven en la actividad física un reto para mejor ya sea su salud o su autoestima.

Palabras claves: Autoestima, Ejercicios, salud.

Abstract

Motivation towards physical activities in older adults has become a highly relevant issue for the development of exercises in the lives of these people, hence, there have been many studies that have been carried out to understand this problem. The general objective of this article was focused on knowing the different Motivation of the elderly for physical activities, based on different authors. For this, we worked under a qualitative research approach and with a type of documentary technique, where 30 scientific articles were taken for study. Among the findings, it was evidenced that within the motivations for the development of physical activity in this population

is self-care where the issue of health is paramount and psychosocial motivations, which help improve their self-esteem and independence in their lives. Daily tasks. As a way of conclusion, it is understood that motivation must always be present in physical practice in older adults, as it is ideal for consistency and results in the lives of these people, since they see physical activity as a challenge for the better already be it your health or your self-esteem.

Keys Words: self-esteem, Exercises, health.

1. Introducción

La práctica de la actividad física (de ahora en adelante AF) actualmente se ha convertido en un fenómeno social que atrae cada día más a diferentes sectores de la población, ya que son muchos los beneficios que conlleva el desarrollo de este tipo de ejercicios en temas relacionados con la salud y el bienestar físico en las personas, de allí que entidades internacionales como La Organización Mundial de la Salud, considera que la actividad física es la principal estrategia en la prevención de la obesidad (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2016).

De lo anterior, se puede decir entonces, que son muchos los beneficios que trae el desarrollo de la AF en la salud de las personas, de allí que poblaciones que son más propensas a enfermedades como personas con obesidad o adultos mayores deberían desarrollarlo con más constancia, ya que son ellos los que menos realizan ejercicios en su vida, por tal motivo y tratando de mejorar el porcentaje de participación de esta última población en programas de actividad física, se hace necesario conocer las principales motivaciones que ellos tienen para tal fin.

Sobre la motivación en adultos mayores para la realización de AF, autores como Reynaga, García, Jáuregui, Colunga, Carrera & Cabrera (2017), especifican que es

imprescindible conocer los intereses de esta población para la realización de AF, así como los beneficios que esta tiene en el mejoramiento de su calidad de vida. En concordancia con lo anterior, se realizará una revisión de los principales estudios acerca de la motivación para la realización de la AF en personas de la tercera edad, ya que en la sociedad actual, se está caracterizando por un estilo de vida de prisa y cambiante.

En relación a lo anterior, un factor que se ve por el cual se debe trabajar en la AF en las personas de la tercera edad, radica en el constante crecimiento de la población de adulto mayor en el planeta, pues según Alvarado & Salazar (2015), especifican que para el año 2050, el número de personas de más 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones en todo el mundo, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%. Así mismo exponen que el incremento de este tipo de comunidades será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde se prevé que la población anciana se multiplique por cuatro en los próximos 50 años.

Con relación a Colombia, este tema del aumento de la población de la tercera edad no es ajena, pues según Arango & Ruiz (2015), basados en un estudio desarrollado por el Dane, Colombia en un siglo pasó de 4'355.470 habitantes a 42'090.502, lo que de una forma se ve reflejado en el aumento de la población en condición de vejez.

En este orden de ideas y notando el aumento de la población de adultos mayores en Colombia es un tema que va ir en aumento, el siguiente estudio nace como esa forma de conocer las diferentes estrategias que tengan en cuenta las diferentes motivaciones para la actividad física en esta población. Este artículo tiene como objetivo general revisar y conocer

las motivaciones que tienen los adultos mayores para realizar actividades físicas, basado en un enfoque cualitativo y de tipo revisión/investigación.

2. Materiales y Métodos

La metodología es una parte esencial en todo proyecto de investigación, de allí que Paredes (2014), exponga que “la metodología es la piedra angular de toda investigación, ya que con ella se establece una gama de aproximaciones empleadas en la investigación educativa para reunir los datos que van a emplearse como base para la inferencia y la interpretación, para la explicación y la predicción” (p. 43).

De allí que los procesos investigativos se pueden llevar a cabo bajo los enfoques cuantitativo, cualitativo o bien sea mixtos, en este artículo en particular se dará un enfoque cualitativo, el cual según Rodríguez, Gil & García (1996), es aquella investigación que se basa en extraer descripciones mediante observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones y registros escritos. Sobre el tipo de técnica esta será documental, ya que esta permite recolectar información escrita sobre un determinado tema, teniendo como fin proporcionar y vincular variables que se relacionan indirectamente o directamente con el (Hurtado, 2008); así mismo se dice que este tipo de técnica, permite por la identificación de investigaciones elaboradas con anterioridad, delimitando el objeto de estudio con el fin de consolidar una sólida base teórica del tema (Valencia, 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior, el siguiente es un trabajo de enfoque cualitativo, bajo la técnica de revisión documental, con el fin de establecer una base teórica sólida respecto al tema “Motivación del adulto mayor hacia la Actividad Física”. En

consecuencia, y ya una vez delimitado el tema se procedió a establecer los criterios de selección de los artículos de revisión, los motores de búsqueda, los descriptores, y el gestor bibliográfico a utilizar.

Criterios de selección:

La Revisión Documental se tuvo en cuenta investigaciones con calidad científica en las que las unidades de análisis son los estudios originales primarios, los cuales permitan dar respuesta a al objetivo de investigación planteado. Una vez escogidos los artículos que cumplían con los requisitos de selección, se procedió a realizar un RAE utilizando el programa Excel(versión de office), con el fin de organizar la información de cada uno de los artículos seleccionados en esta revisión documental, de manera detallada, facilitando la comprensión total de los artículos, esta cuadro estuvo compuesto por aspectos formales en donde se evidencia el título del artículo, el año en el que fue publicado, la revista exacta en donde se encuentra y los autores encargados de realizarlos.

Bases de datos utilizadas

Se tomaron artículos publicados entre el 2015 y el 2020. Como muestra final de tomaron 30 artículos científicos de los distribuidos así:

Tabla 1. Bases de datos.

Nombre de la bases de datos	Cantidad	Ingreso a la base datos
Base (Bielefeld Academic Search Engine)	4	Gratis
Centro de Recursos e información para Educación(Eric)	2	Gratis
Dialnet	2	Gratis
Directorio de Revistas de Acceso Abierto (Directory of Open Access Journals)	2	Gratis
Google Académico	3	Gratis
Gestor Bibliográfico Redworks	4	Gratis
La Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO)	2	Gratis
La Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal	2	Gratis
Microsoft Academic	3	Gratis
Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico	2	Gratis
Science Research	2	Gratis
Scopus	2	Gratis
Total	30	

Fuente: Elaboración propia.

Descriptores utilizados

Se realizó una consulta sistematizada teniendo en cuenta la búsqueda manual en sumarios de revistas, sumarios de reuniones científicas, libros, listas de referencias y citas, registros de estudios en curso, como también dentro de bases de datos

bibliográficos electrónicos. La búsqueda se realizará usando las palabras claves como: Motivación deportiva, salud en el deporte, actividad física en adulto mayor.

3. Resultados y Discusiones

La motivación de una persona para realizar AF es fundamental para mantener una constante disciplina que lleve a buenos resultados, por ello el desarrollo de la AF debe darse de una manera idónea, en donde se den los tres momentos básicos, los cuales son los motivos de inicio de la práctica deportiva, los motivos de mantenimiento; y los motivos de abandono o cambio de la actividad física o deportiva (Moreno, 2015).

En este sentido, la motivación entonces, juega un rol muy importante al momento de una persona hacer AF, ya que esta se relaciona con excelentes resultados en salud y bienestar debido a la permanencia y continuidad en dicha práctica. Por ello la motivación al momento del desarrollo de una AF, depende de factores tales como la intensidad, la persistencia, el Esfuerzo, la elección de una actividad y el rendimiento (Sandoval, Caracuel, & Ceballos, 2015).

En este sentido entonces, es muy importante determinar este tipo de motivaciones de las personas de la tercera edad al momento de querer desarrollar la práctica de AF, como elemento fundamental para que los diferentes profesores y centros de atención a esta población lo tengan en cuenta y logren un proceso positivo en diversos programas de AF enfocados a dicha población.

3.1. Motivación de los adultos mayores para la realización de actividad física.

El deporte y las actividades físicas desde las últimas décadas se han convertido en esa función vital que sirven para favorecer la salud en las personas, particularmente en aquellas de la tercera edad, puesto que estas prácticas sirven como factores que contribuyen de una manera positiva en la prevención de enfermedades crónicas, prevención de riesgos cardiovasculares, de padecer cáncer, presentar obesidad, osteoporosis y patologías de salud mental, tales como la depresión, la ansiedad, el estrés; las cuales al practicar ejercicios constantemente, mejoran las capacidades cognitivas y ayudan a la resiliencia (Barbosa & Urrea, 2018).

En este contexto, dentro de las actividades física que recomienda La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (2018), para los adultos mayores se encuentran el desplazamiento en bicicleta o pie, tareas domésticas, deportes o tareas recreativas. Por ello, y como forma de que este tipo de población desarrolle más AF deben existir programas o estrategias que ayuden a la motivación de dichas prácticas, es así como Reynaga, García, Jáuregui, Colunga, Carrera & Cabrera (2017), nombran que dentro de los motivos más importantes para que los individuos de la tercera edad desarrollen AF y deportivas, está el motivarlos para mejorar su salud, hacerles sentir que es un placer el hacer deporte, que es una manera de diversión, que este ayuda a mantener la línea y facilita el dialogar con amigos.

Estos mismos autores recomiendan las siguientes estrategias para motivar y fomentar la práctica deportiva en las personas mayores: Primero, la promoción social, estas deben ir enfocadas a la realización de iniciativas educativas para la salud y el deporte. Segundo, la evaluación inicial, se deben desarrollar estrategias que busque identificar los

motivos de práctica, historia de actividad física, expectativas, apoyos familiares y forma física, para adaptar la practica a sus aptitudes y capacidades; Tercero, el desarrollo de estrategias de feedback positivo, es decir efectuar iniciativas de elección de actividades de ejercicios e ir mejorando con la aplicación de objetivos de dificultad moderada, los cuales den como resultado que ayuden a mejorar cada día y la vivencia de un clima de motivación que logre el desarrollo de un ambiente recreativo y lúdico al momento de la ejercitación.

En esta misma realidad, la motivación para la práctica de AF en los adultos mayores, debe estar enfocada en la búsqueda de motivos sociales y el disfrute de la práctica de estos ejercicios, en donde se logre el desarrollo de comportamientos autónomos, una competencia percibida y el lograr una relación de amistad con los demás, todos estos circunstancias ayudarán a que se presenten factores psicosociales que facilitarán la práctica de EF saludable después de la edad adulta (Marcos, Orquín, Belando & Moreno, 2015). Por último, Salgado (2018), nombra que la motivación intrínseca de competición es fundamental para el desarrollo de AF en los adultos mayores, pero también la motivación extrínseca, pues mediante de esta se logra un reconocimiento social.

En concordancia con lo dicho en los párrafos anteriores, en un estudio desarrollado por Gillette, Petresku, Herting & Belza (2015), demostraron que el empleo de estrategias motivaciones que tenga como finalidad el realizar ejercicio ayuda a su salud, sirven para que los participantes mejoren su asistencia a los programas de ejercicios en grupo, pues esto se comprobó tanto en nuevos como en antiguos que se les explico que hacer actividad física era beneficioso para su salud.

Igualmente, en un estudio desarrollado por Spiteri, Broom, Hassan, Xerri de caro, Laventure & Grafton (2019), la motivación hacia la realización de ejercicio en los adultos mayores, debe estar enfocada en la promoción de su salud, el hacerles ver las influencias sociales que tiene estos, así como los beneficios que tienen el esfuerzo físico para tener una mejor independencia en sus labores diarias.

3.2 Motivaciones psicosociales en adultos mayores para la realización de Actividades físicas.

Para Moral, J. Orgaz, D. López, S. Amatria, M & Maneiro, R. (2018), una de las estrategias para la motivación al hacer ejercicios en lo adultos mayores, radica lograr mejorar el autoestima y minimizar el riesgo de dependencia, pues en su estudio titulado “Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias” experimentaron que las personas mayores que efectúan AF regularmente tienen una autoestima positiva y elevada, muy diferente de aquellas que no desarrollan ningún tipo de ejercicio.

Así mismo Poblete, Bravo, Villegas & Cruzat (2016), especifican que las estrategias que busquen la motivación de la AF en adultos mayores, ayudan a proporcionar diversos beneficios en ámbito biopsicosocial de este tipo de personas, por lo cual dichas estrategias deben tener siempre presente el apoyo psicosocial. En este mismo orden de ideas, en un estudio realizado por Battaglia, Bellafiore, Alesi, Paoli, Bianco & Palma (2016) nombran que las estrategias motivacionales en adultos mayores para la realización AF deben contener iniciativas que fomenten la salud mental, pues un ejercicio con un apoyo mental logra mejorar la calidad de vida en dichas personas.

En este mismo contexto, el factor motivacional para los adultos mayores en la práctica de ejercicios es muy parecido en todos los países del mundo, pues en un estudio desarrollado por Soudabeh, Hossein, Mohtasham, & Alí. (2019), concluyeron que después de revisar 34 artículos a nivel mundial, entre los años 2004 y 2017, un gran porcentaje expusieron que la motivación para el desarrollo de AF siempre estaba ligada a motivaciones como el mejorar la condición física, lograr mediante el ejercicio un mejor relaciones sociales y por último lograr una idoneidad del entorno físico.

Otro factor motivacional para la práctica de AF en las personas de la tercera edad, es el contar con la participación de la familia, amigos, y compañeros en las AF en ellas, pues estos se convierten en estimulantes para que los de más alta edad inicien continúen la AF a diario o en forma constante (Baer, Gorus, Mets, & Bautmans, 2015).

Por último y a nivel Colombia, se han dado algunos aportes sobre los resultados de la Motivación las cuales se agrupan en el siguiente tabla 2.

Tabla 2. Estudios a nivel Colombia sobre la Motivación de la AF a adultos mayores.

Autores	Nombre del estudio	Resultados
Godínez, M. López, M. Bernal, M. (2015).	Vivencias de los adultos mayores en un grupo de activación física para mejorar su autocuidado.	La motivación en la AF en los adultos mayores ayudan a al reconocimiento social, a una mejor comunicación, un sentimiento de pertenencia. Y finalmente en el autocuidado.
Castiblanco, M. & Fajardo, E. (2017).	Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida.	La motivación estuvo enfocada en el autocuidado de donde se lograron resultados tales como un mejor sueño, la higiene y el confort, así como el control de salud.

Ruíz, L. & Goyes, L. (2015).	Actividad física recreativa en el adulto mayor.	La motivación hacia la AF estuvo enfocada en la recreación, la cual trajo resultados tales como reducir el peso corporal, mejoró la condición física; la recreación con sentido educativo mejoró su calidad de vida.
------------------------------	---	--

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Como ideas finales de este escrito, se puede decir que para el desarrollo de la motivación en adultos mayores para la realización de AF, es importante inicialmente el conocer los intereses, así como detallar sobre los beneficios que esta tiene en el mejoramiento de su calidad de vida, por ello se entendió como una de las motivaciones es la concerniente al mejoramiento de su salud, pues es fundamental hacerle sentir al adulto mayor el placer que da la práctica de los deportes, que la AF es una diversión, la cual facilita a mantener la línea y ayuda al dialogo con nuevos amigos. Así mismo se entendió que dentro de las motivaciones hacia el adulto mayor deben estar las psicosociales, tales como el mejorar el autoestima y minimizar el riesgo de dependencia de estas personas, ya que a medida que se desarrollen AF se logra el desarrollo de una autoestima positiva y elevada, ya que los convierte en personas que aún se pueden valer por sí solas y un afianzamiento de su independencia en sus labores diarias.

En palabras finales, y como forma de que la motivación hacía la AF en los adultos mayores se dé una forma idónea, esta se debe basar en tres momentos fundamentales los cuales son los motivos de inicio de la práctica deportiva, los motivos de mantenimiento; y los motivos de cambio de la actividad física o deportiva., estas tres herramientas serán

básicas si se quiere que este tipo de población encuentra un motivación constante a la hora de ejercitarse.

Referencias

- Alvarado, A. & Salazar, A. (2015). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Arango, V. & Ruiz, V. (2015). Diagnóstico de los adultos mayores de Colombia. Recuperado de, http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/diag_adul_mayor.pdf
- Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (2018). Manifiesto de Actividad Física para Colombia. Recuperado de, <https://www.amedco.org.co/>
- Baer, V. Gorus, E, Mets, T & Bautmans, I, (2015). Motivators and barriers for physical activity in older adults with osteoporosis. *Revista J Geriatr Phys Ther*, 38(3):105-14. DOI: 10.1519/JPT.0000000000000035. PMID: 25594524.
- Barbosa, S. & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-159. Recuperado de, <Http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Battaglia, G. Bellafiore, M. Alesi. M. Paoli. A. Bianco, A. & Palma, A. (2016). Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1009. DOI: 10.2147/CIA.S109591
- Castiblanco, M. & Fajardo, E. (2017). Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia. *Salud Uninorte*, 33 (1): 58-65.
- Carrera, R. (2018). Estrategia físico-recreativa para elevar el índice de motivación hacia la práctica de actividad física en el hogar de adultos mayores Daniel Álvarez Sánchez Loja. Tesis de Maestría (Universidad de las Fuerzas Armadas), Ecuador.

- Contreras, T. & Fernández, A. (2019). Efecto de un programa de motivación personal en la autoestima del adulto mayor. Hospital distrital vista alegre Trujillo. (Tesis de Maestría), Universidad Privada Antenor Orrego.
- Gillette, D, Petresku, M. Herting, J. & Belza, B. (2015). A Pilot Study of Determinants of Ongoing Participation in EnhanceFitness: A Community-Based Group Exercise Program for Older Adults. *Revista J Geriatr Phys Ther*, 38(4):194-201.DOI: 10.1123 / japa.2018-0343
- Godínez, M. López, M. Bernal, M. (2015). Vivencias de los adultos mayores en un grupo de activación física para mejorar su autocuidado. *Cuidado Arte*, 4(8), 27-31.
- Guirao, J. Cabrero, J. Moreno, P. Muñoz, C. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. *Gac Sanit*, 23 (4):334.e.
- Hernández, B. Chávez, E. Torres, j. Torres, A. & Fleitas, I. (2017). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Cubana de Investigación Biomédicas*, 36(4), 1-16.
- Hurtado, J. (2008). Guía para la comprensión Holística de la ciencia, Unidad III, Capitulo 3, 45-65. Recuperado de, <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0092769/cap03.pdf>
- Maldonado, G. Carvajal, M. Rivera, V. & Castro, G. (2015). Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería. *Enferm Inst Mex Seguro*, 23(1), 6-31.
- Marcos, J. Orquín, F. Belando, N & Moreno, J. (2015). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuaderno de Psicología deportiva*, 14(3), 149-156.

- Meléndez, I. Camero, Y. Álvarez, A & Castillas, J. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. *Enfermería investiga, Investigación, vinculación, docencia y gestión*, 3(1), 32-37.
- Moral, J. Orgaz, D. López, S. Amatria, M & Maneiro, R. (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. *Anales de psicología*, 34, (1), 162-166. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.294541>
- Moreno, S. (2015). Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente. *Tesis de maestría* (Universidad de Zaragoza). Recuperado de, <https://zaguan.unizar.es/record/16907/files/taz-tfg-2014-2122.pdf>
- Salgado, O. (2018). Motivación de ejercicio en adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Tesis de doctorado (Universitat Internacional de Catalunya). Recuperado de, <https://www.tdx.cat/handle/10803/544131#page=1>
- Sandoval, J. Caracuel, J. & Ceballos, O. (2015). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación *Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24(1), 71-88.
- Soudabeh, Y. Hossein, S. Mohtasham, G & Alí, R. (2019). A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. *Revista Salud Epidemiol*, 4. DOI: <https://doi.org/10.4178/epih.e2019049>
- Spiteri, K. Broom, D. Hassan, A. Xerri de caro, J. Laventure, B. & Grafton, K. (2019). *Revista Journal of Aging and Physical Activity*, 27 (4): 929-944. Doi: 10.1123 / japa.2018-0343.
- Paredes, V. (2014). *Metodología de la investigación educativa. Ediciones D. D. S. México*. 19-289. Recuperado de, <http://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788499696980.pdf>

- Poblete, F. Bravo, F. Villegas, C. & Cruzat, E. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1), 59-65.
- Reynaga, P. García, J. Jáuregui, E. Colunga, C. Carrera, G. & Cabrera, J. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17 (2), 15-26.
- Rodríguez, G. Gil, J. & García E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Recuperado de,
https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cua
- Ruíz, L. & Goyes, L. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 239-267. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>
- Rúa, E. & Rúa, N. Guirola, D. (2015). Beneficios del ejercicio físico y las actividades educativas en un grupo de adultos mayores. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 3(12)
- Valencia, V. (2011). Revisión documental en el proceso de investigación. Universidad Tecnológica de Pereira. Recuperado de,
<https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf>
- Rodríguez, G. Gil, J. & García E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Recuperado de,
https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cua
- Ruíz, L. & Goyes, L. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 239-267. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a11>

Rúa, E. & Rúa, N. Guirola, D. (2015). Beneficios del ejercicio físico y las actividades educativas en un grupo de adultos mayores. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

3(12)

Valencia, V. (2011). Revisión documental en el proceso de investigación. Universidad Tecnológica de Pereira. Recuperado de, <https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771>.