



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3453>

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

*El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática*

*Sedentary lifestyle in the Elderly: Systematic Review*

*Sedentarismo em Idosos: Revisão Sistemática*

Pablo Alejandro Curay Carrera <sup>I</sup>  
[pacuray@uce.edu.ec](mailto:pacuray@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-5315-6621>

Jorge Edwin Naranjo Munive <sup>II</sup>  
[jenaranjo@uce.edu.ec](mailto:jenaranjo@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0008-4230-2492>

Quijano Rojas Michael Guillermo <sup>III</sup>  
[michaelg.quijano1@istla.edu.ec](mailto:michaelg.quijano1@istla.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-3732-5792>

Danny Alejandro Padilla Rivera <sup>IV</sup>  
[dpadilla@yavirac.edu.ec](mailto:dpadilla@yavirac.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0005-4202-6377>

**Correspondencia:** [pacuray@uce.edu.ec](mailto:pacuray@uce.edu.ec)

\***Recibido:** 29 de mayo de 2023 \***Aceptado:** 12 de junio de 2023 \* **Publicado:** 13 de julio de 2023

- I. Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- II. Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- III. Instituto Superior Tecnológico "Los Andes", Ecuador.
- IV. Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Patrimonio "Yavirac", Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito, Ecuador.

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

### Resumen

El objetivo del estudio es analizar las consecuencias que el sedentarismo tiene en el adulto mayor. Se realizó la búsqueda de información utilizando las siguientes palabras adulto mayor, sedentarismo, actividad física, inactividad física y enfermedades no transmisibles en las bases de datos Scopus, Scielo, Google Académico, Redalyc, Eric, Dialnet y Science Direct, ubicando artículos de investigación, documentos teóricos e informes de organismos y organizaciones nacionales e internacionales en inglés y español. Se excluyeron artículos que no se relacionaban con el objeto de estudio quedando 80 documentos que cumplían con la inclusión, de los cuales, tras una lectura preliminar, se seleccionaron 8 documentos. La inactividad física es un factor de riesgo asociada a las enfermedades no transmisibles, como las: enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Existen un sinnúmero de factores que influyen en el progreso de estas enfermedades no transmisibles, entre los que se encuentran el consumo de tabaco, la inactividad física, el abuso del alcohol y la mala nutrición. Se concluye que los adultos mayores sedentarios son propensos a adquirir de enfermedades no transmisibles, pero la probabilidad es mayor cuando estos no realizaban ningún tipo de actividad física, haciendo que sean más frágiles y propensos a sufrir trastornos de depresión, sentimientos de soledad y aislamiento debido a la pérdida de su independencia.

**Palabras Claves:** Adulto mayor; sedentarismo; inactividad física; actividad física.

### Abstract

The objective of the study is to analyze the consequences that a sedentary lifestyle has on the elderly. The information search was carried out using the following words older adult, sedentary lifestyle, physical activity, physical inactivity and non-communicable diseases in the Scopus, Scielo, Google Scholar, Redalyc, Eric, Dialnet and Science Direct databases, locating research articles, theoretical documents and reports from national and international agencies and organizations in English and Spanish. Articles that were not related to the object of study were excluded, leaving 80 documents that complied with the inclusion, of which, after a preliminary reading, 8 documents were selected. Physical inactivity is a risk factor associated with non-communicable diseases, such as: heart disease, cancer, chronic respiratory diseases and diabetes. There are countless factors that influence the progress of these non-communicable diseases, including tobacco use, physical inactivity, alcohol

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

abuse and poor nutrition. It is concluded that sedentary older adults are prone to acquiring non-communicable diseases, but the probability is greater when they did not perform any type of physical activity, making them more fragile and prone to suffering from depression disorders, feelings of loneliness and isolation due to the loss of their independence.

**Keywords:** Elderly; sedentary lifestyle; physical inactivity; physical activity.

### Resumo

O objetivo do estudo é analisar as consequências que um estilo de vida sedentário tem sobre os idosos. A busca de informações foi realizada com os seguintes vocábulos idoso, sedentarismo, atividade física, inatividade física e doenças crônicas não transmissíveis nas bases de dados Scopus, Scielo, Google Acadêmico, Redalyc, Eric, Dialnet e Science Direct, localizando artigos de pesquisa, documentos e relatórios de agências e organismos nacionais e internacionais em inglês e espanhol. Foram excluídos os artigos que não estavam relacionados ao objeto de estudo, restando 80 documentos que atenderam à inclusão, dos quais, após leitura preliminar, foram selecionados 8 documentos. A inatividade física é um fator de risco associado a doenças não transmissíveis, como: doenças cardíacas, câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes. São inúmeros os fatores que influenciam o avanço dessas doenças não transmissíveis, entre eles o tabagismo, a inatividade física, o abuso de álcool e a má nutrição. Conclui-se que os idosos sedentários são propensos a adquirir doenças não transmissíveis, mas a probabilidade é maior quando não realizam nenhum tipo de atividade física, tornando-os mais frágeis e propensos a sofrer de transtornos depressivos, sentimentos de solidão e isolamento devido à perda de sua independência.

**Palavras-chave:** Idoso; estilo de vida sedentário; inatividade física; atividade física.

### Introducción

La palabra *sedentarismo* proviene del latín “sedere” cuyo significado es “estar sentado”. Esto implica que quien se encuentra en una condición de sedentarismo está bajo un estado de inacción física. La sociedad asume una vida sedentaria con el surgimiento de la agricultura, pues esta práctica permite a los individuos conseguir su alimento sin la necesidad de desplazarse. En este sentido, el sedentarismo otorga un acceso a la comodidad que la posibilidad de permanecer en un mismo espacio establece. Desde ese primer momento de transformación de las prácticas sociales en su estilo de vida, los

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

cambios no se han detenido y hoy, a causa de las innovaciones tecnológicas se incrementado el sedentarismo a tal punto que “la cuarta parte de la población adulta no alcanza un nivel suficiente de Actividad Física” (OMS, 2022, par. 9).

El sedentarismo es una de las enfermedades que ha afectado a los adultos mayores puesto que, debido al desgaste corporal, suelen presentar mayores dificultades para realizar cualquier tipo de actividad física. Debido a esto se incrementa el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT) como arterioesclerosis, hipertensión, enfermedades respiratorias, Alzheimer, depresión, ansiedad y enfermedades cardiovasculares que son bastante comunes en personas sedentarias (Calero *et al.*, 2016; Muñoz, 2019; Rodríguez *et al.*, 2020). De ahí precisamente la importancia de buscar alternativas para incluir la actividad física ya que previene la aparición de dependencia funcional (Acosta *et al.*, 2022).

El proceso del envejecimiento es sinónimo de desgaste debido a que el cuerpo humano va perdiendo sus capacidades coordinativas y condicionantes. Este hecho puede ser una de las razones por las que las personas dejan de hacer AF. Al ya no poseer la misma energía que tenían cuando eran jóvenes, conducen a su cuerpo a una inacción permanente, sin considerar los problemas que esta decisión acarrea. En este sentido, los motivos que inducen al sedentarismo deberían ser razón suficiente para no dejar de hacer AF. Se conoce que los adultos mayores que tenían una vida activa en su juventud llegan a reducir el deterioro que sufre el cuerpo en la transición a edades más avanzadas en comparación a los adultos mayores que no realizaban ningún tipo de actividad física. En ellos el deterioro de su cuerpo es más significativo, ocasionando que las ENT se desarrollen con mayor facilidad (Black *et al.*, 1996).

Aunque la mortalidad total en el mundo ha disminuido un 56,9% entre 1960 a 2015, el padecimiento de las ENT ha causado un aumento en las muertes a nivel mundial y el incremento de discapacidad lo que conlleva a una disminución en la productividad de las personas. A nivel mundial, el sobrepeso, la obesidad, el alto índice de masa corporal y las dietas de alta densidad calórica son los detonantes de discapacidades y muertes prematuras (Secretaría de Salud, 2018). En Ecuador, durante el periodo del 2005 – 2010 la tasa de mortalidad en adultos mayores era de 38 por mil para mujeres y 44 por mil para hombres, lo que quiere decir que en ese tiempo fallecieron 34.000 adultos mayores entre los 65

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

o más años, de las cuales el 70% de las muertes fueron causada por enfermedades crónicas o ENT como enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, diabetes, hipertensión arterial, deterioro cognitivo y depresión (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2013). Pudiendo ser algunas de estas enfermedades prevenidas o retrasadas con la práctica de AF y la modificación de los hábitos alimenticios (OMS, 2015).

Se ha demostrado que la AF tiene un impacto positivo en la calidad de vida relacionada con la salud de la población en general (CVRS) y la de los adultos mayores en particular, lo que implica una mejoría en los hábitos del sueño y en la cognición (Acosta *et al.*, 2022). Los beneficios de la AF incluyen la reducción del riesgo de mortalidad prematura, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad, algunas formas de cáncer, depresión; contribuye a la mejora cognitiva; desarrolla habilidades sociales, entre otros. Se ha observado mejoría en la realización de las actividades de la vida diaria, disminución del deterioro cognitivo y de la fragilidad y mejoría en la CVRS (Chasipanta *et al.*, 2020; López-Martí *et al.*, 2022; Pérez-Jorge *et al.*, 2021; Rodríguez *et al.*, 2017; Rodríguez *et al.*, 2020; Rodríguez-Torres *et al.*, 2021).

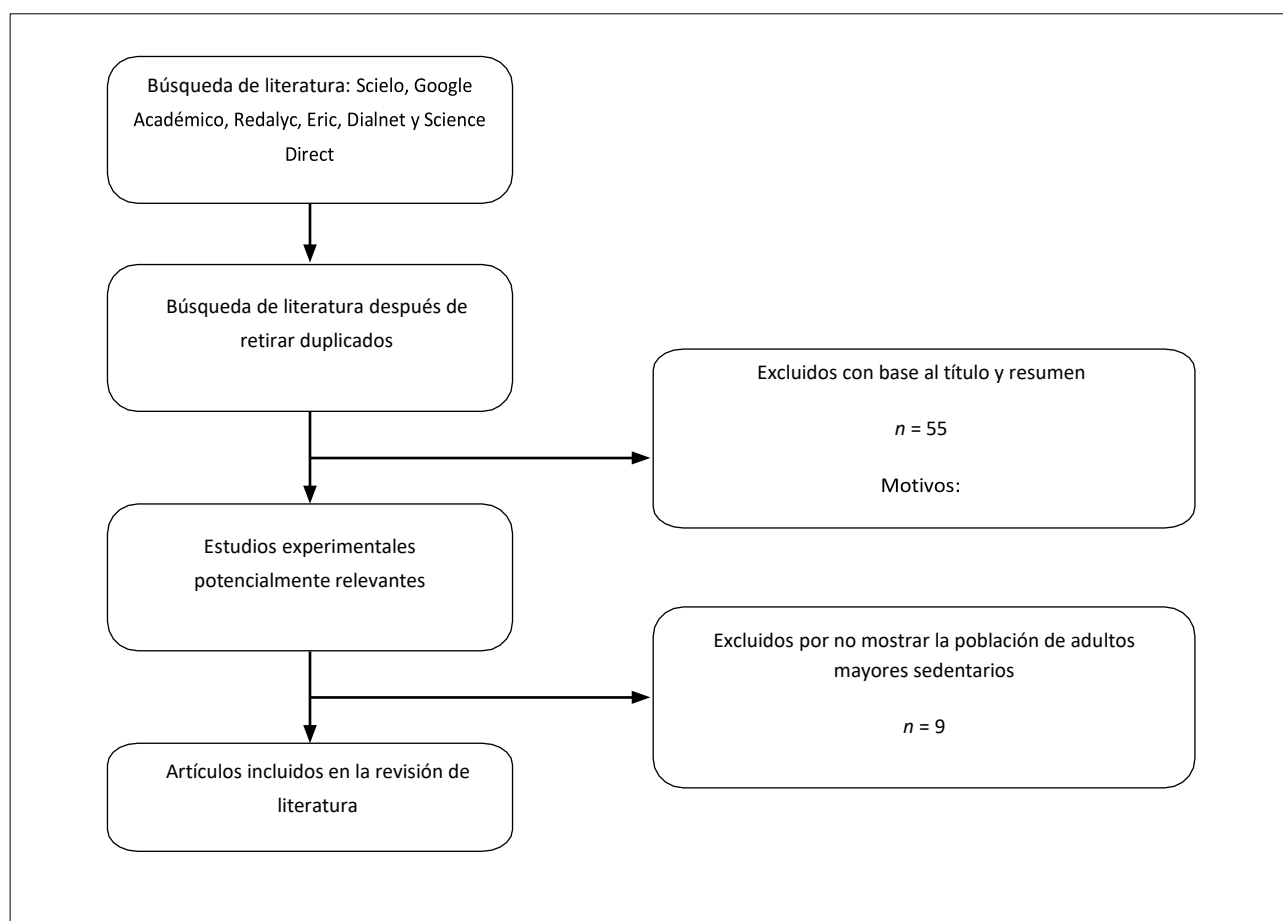
Las condiciones de salud de todos los miembros de la comunidad son de gran importancia. Por esa razón, vuelve fundamental un análisis y evaluación permanente de este aspecto en los diferentes grupos etarios. Es así como surge la presente investigación con el objetivo de analizar las consecuencias que el sedentarismo tiene en el adulto mayor, además de dar a conocer el impacto que tiene la actividad física en la salud ayudando a prevenir enfermedades no transmisibles y de esta forma aumentar la autonomía del adulto mayor que usualmente llega a perder en este periodo a causa de un estilo de vida sedentario.

### Metodología

Para la elaboración del presente artículo se han consultado bases de datos en inglés y español como Scopus, Scielo, Google Académico, Redalyc, Eric, Dialnet y Science Direct. Se realizó una búsqueda de estudios relacionados con el tema de adulto mayor, sedentarismo, actividad física, inactividad física y enfermedades no transmisibles para, posteriormente, realizar la revisión de fuentes bibliográficas de diferente tipo: artículos de investigación, documentos teóricos e informes de

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

organismos y organizaciones nacionales e internacionales. Se excluyeron artículos que no describieran la población de adultos mayores sedentarios, las enfermedades que padecieran, y cuándo no fue posible tener acceso al texto completo del documento. Es así como, se identificaron 80 documentos que cumplían con la inclusión, de los cuales, tras una lectura preliminar, se seleccionaron 8 documentos que cumplieron con los criterios para el desarrollo de este artículo.



### Figura 1

*Descripción de proceso para la selección de artículos para la revisión de literatura.*

En los 8 artículos se dio a conocer el porcentaje de adultos mayores que realizaban actividad física y eran sedentarios. Los adultos mayores que participaron en los estudios están entre los 60 y 90 años. El estudio de Wilson-Escalante *et al.*, (2009) tuvo una población de adultos mayores saludables,

El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

aunque un 58% fueran sedentarios no padecían de enfermedades crónicas o cognitivas. Sin embargo, Hernández-Carrillo *et al.* (2021), en su estudio cuenta con una población de 553 adultos mayores encontró que 80,3% tenía hipertensión arterial y un 23% diabetes mellitus. Con la recolección de los artículos de la Tabla 1, se encontró que un total de 146 adultos mayores sufrían de diabetes mellitus, 704 hipertensión, 107 osteoporosis y 96 depresión.

**Tabla 1**

*Datos generales relativos a los estudios de la muestra.*

<b>Autores / año</b>	<b>Participantes antes</b>	<b>Sedentaris mo (%)</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Wilson-Escalante <i>et al.</i> (2009)	n= 201 M= 121 H= 80	58	Determinar la relación entre el ejercicio físico con la depresión en ancianos.	Todos los participantes evaluados se encontraban con una buena nutrición, sin enfermedades crónicas o controlados, ni deterioro cognitivo y funcional en un 100%.
Lima dos Santos <i>et al.</i> (2019)	n= 317 M= 214 H= 103	49,2	Comprobar el impacto de la sarcopenia, el sedentarismo y el riesgo de caídas en la auto percepción de la salud de las personas mayores.	El 8,5% (27) de las personas mayores presentaban un riesgo alto de caídas.
Peralta y Zevallos (2020)	n= 178	0	Evaluar el tipo de actividad física que realizaban un grupo de	El 14,6% presenta hipertensión arterial y el 9,6% diabetes mellitus.

El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

			adultos mayores en diferentes establecimientos de salud de la Microred José Leonardo Ortiz.	
Joaquín-Calva <i>et al.</i> (2021)	<i>n</i> = 13 M= 13	100	Conocer la calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del núcleo Xochitlán, Progreso de Obregón Hidalgo.	Las enfermedades crónicas que presentan los adultos mayores en un 61,5% pertenece a hipertensión, el 15,4% se le atribuye a diabetes mellitus y el 23,1% para la ausencia de enfermedad.
Hernández-Carrillo <i>et al.</i> (2021)	<i>n</i> = 553 M= 470 H= 83	38,5	Comparar la relación entre el nivel de actividad física informada en un grupo de adultos mayores y sus características: sociodemográficas, familiares, de hábitos saludables, enfermedad y de la atención en salud.	Se obtuvieron relaciones estadísticamente significativas en las variables zona de vivienda, ocupación, fuente de ingresos y dependencia, composición familiar, estar solo, red social, consumo de alcohol, ejercicio, hipertensión arterial, consumo de fármacos, diabetes mellitus, índice de masa



El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

				corporal, afiliación, distancia del centro de atención y costos.
Abarza y Zúñiga (2021)	n= 100 M= 75 H= 25	7	Relacionar la depresión con la actividad física y otras variables sociodemográficas.	La AF vigorosa se relaciona con bajos niveles de depresión y viceversa. Los adultos mayores con bajo nivel educacional tienden a presentar más depresión que aquellos con nivel educacional más alto.
Quintero y Cardozo (2022)	n= 40 M= 16 H= 24	16	Disminuir las tasas de sedentarismo en el adulto mayor utilizando como material primordial el baile.	Se evidencia un nivel moderado mediante los estándares de la AF.
Puello y Vanegas (2022)	n= 20	100	Diseñar un programa de actividad física, para la salud en población residente en el municipio de Lorica-Córdoba	Existe una tendencia marcada hacia altos niveles de sedentarismo, por parte de los adultos mayores determinado por los estilos de vida poco saludables como la alimentación poco balanceada, el consumo de cigarrillos y alcohol

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

generando factores de riesgo para el apareamiento de enfermedades coronarias, diabetes, Sarcopenia, e hipertensión arterial, entre otras.

### Discusión

La inactividad física es un factor de riesgo asociada a las enfermedades no transmisibles, estas son condiciones de salud no infecciosas que no pueden ser transmitidas de persona a persona (Cirino, 2018). El Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2013), define a las enfermedades no transmisibles como “enfermedades que no se transmiten de un individuo a otro, y que no están causadas por un microorganismo” (p.15). Los principales tipos de enfermedades no transmisibles son enfermedades cardiacas, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Estas son responsables del 63% de las muertes a nivel mundial, debido a que, al no tener medidas preventivas de salud y tratar estas enfermedades a tiempo, se vuelven crónicas y de progresión lenta. Existen un sinnúmero de factores que influyen en el progreso de estas enfermedades no transmisibles, entre los que se encuentran el consumo de tabaco, la inactividad física, el abuso del alcohol y la mala nutrición (OMS, 2018).

En cuando a la inactividad física o sedentarismo, es uno de los factores determinantes para que sea tan común en los adultos mayores es la depresión. Este es un trastorno psico-afectivo que ocasiona un bajo estado de ánimo causando repercusiones físicas y sociales (Wilson-Escalante *et al.*, 2009), por ende, el adulto mayor no tiene la motivación y el apoyo para mantenerse en un buen estado de salud, reduciendo su capacidad de esfuerzo, resistencia al estrés físico, calidad de vida y capacidad de aprendizaje motor (Andrade y Pizarro, 2007).

El adulto mayor debe intentar mantenerse físicamente activo todos los días (National Health Service, 2019). Cualquier actividad es mejor que ninguna, incluso si son actividades ligeras, como caminar o realizar tareas del hogar (Ainsworth *et al.*, 2011). Es necesario que los adultos mayores realicen actividades que mejoren su fuerza, su equilibrio y su flexibilidad al menos 2 días a la semana, además

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

de realizar al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa si ya es alguien activo. Esto debido a que los niveles adecuados y regulares de actividad física ayudan a reducir el riesgo de hipertensión, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer y depresión (OMS, 2018).

Es muy importante que la población adulta conozca cuáles son los beneficios que tendrá la AF en su salud y en las actividades que realiza en la vida diaria, ya que al menos un 66.3% de la población mundial no hace la suficiente actividad física para obtener beneficios en la salud y mejorar la calidad de vida al envejecer (Lavielle-Sotomayor *et al.*, 2014). Realizar AF de manera regular es una forma efectiva de reducir y/o prevenir algunos de los efectos negativos que el envejecimiento tiene sobre la salud en los adultos mayores. Ceballos *et al.* (2012) afirman que se “mejorará el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, produciendo efectos beneficiosos sobre su estado físico y psicológico” (p. 11), ayudando de esta manera en la prevención de la demencia, del deterioro cognitivo, osteoporosis. Junto con esto, se ha comprobado que la AF puede aportar en la prevención y el manejo de enfermedades como la diabetes tipo II (Guiney *et al.*, 2019). En cuanto a lo afectivo-social, los adultos mayores al realizar AF en grupo llegan a formar nuevas conexiones sociales.

Resulta innegable que la práctica de AF en los individuos de cualquier edad es altamente positiva. A pesar de ello, las personas siguen dejándola de lado. Esta decisión convierte a la vida sedentaria en un problema para la sociedad (Hwang *et al.*, 2018) que debe ser considerado como parte de cualquier programa que tenga como eje mejorar la calidad de vida de las personas. De igual manera la AF y suplementación nutricional, combinadas como separadas, pueden prevenir y/o contrarrestar la obesidad sarcopénica (OS) en el adulto mayor, ya que impactan en la composición corporal y el rendimiento físico (Fuentes-Barría *et al.*, 2021).

Con base en este análisis, se sugiere que futuros trabajos experimentales se enfoquen en adultos mayores que sí realicen AF, considerando la intensidad, frecuencia, duración, tipo de ejercicio y cómo esta influye en su calidad de vida tanto física como mental. Sería necesario que los participantes reporten enfermedades, lesiones o efectos adversos durante la duración del estudio.

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

### Conclusiones

Se evidenció tanto los adultos mayores sedentarios son propensos a adquirir de enfermedades no transmisibles, pero la probabilidad es mayor cuando estos no realizaban ningún tipo de actividad física, haciendo que sean más frágiles y propensos a sufrir trastornos de depresión, sentimientos de soledad y aislamiento debido a la pérdida de su independencia. Dicho en otras palabras, la falta de actividad física reduce su calidad de vida por problemas tanto de carácter físico como psicológico.

## Referencias

- Abarza, L. y Zúñiga, R. (2021). Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9719-9733. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i5.1017](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017)
- Acosta, M., García, R., Baena, J., Gorroñoitía, A., Herreros, Y., De Hoyos, M., Magán, P., y Martin, I. (2022). Actividades preventivas en el mayor. *Actualización PAPPS 2022. Atención Primaria*, 54, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102438>
- Ainsworth, B., Haskell, W., Herrmann, S., Meckes, N., Bassett, D., Tudor-Locke, C., Greer J., Vezina, J., Whitt-Glover, M. & Leon A. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 43(8), 1575–1581. <https://10.1249/MSS.0b013e31821ece12>.
- Aguilar, W., Analuiza, E., García, J., y Rodríguez, Á. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 680–706.
- Andrade, F. y Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Universidad Austral de Chile. <https://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- Black, A., Coward, W., Cole, T. & Prentice, A. (1996). Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 574 doubly-labelled water measurements. *Eur J Clin Nutr*. 50(2), 72–92.
- Calero, S., Díaz, K., Caiza, M., Rodríguez, A., y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374
- Ceballos, O., Álvarez, J. y Medina, R. (2012). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
- Cirino, E. (2018). Most Common Noncommunicable Diseases. <https://www.healthline.com/health/non/communicable-diseases-list>
- Fuentes-Barría, H., Urbano-Cerda, S., Aguilera-Eguía, R., y González-Wong, C. (2021). Ejercicio físico y suplementación nutricional para el combate de la obesidad

El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

- sarcopénica en adultos mayores. *Univ. Salud.* 23(1), 46-54.  
<https://doi.org/10.22267/rus.212301.213>
- Guiney, H., Lucas, S., Cotter, J. & Machado, L. (2019). Investigating links between habitual physical activity, cerebrovascular function, and cognitive control in healthy older adults. *Neuropsychologia.* 125, 62-69.  
<https://10.1016/j.neuropsychologia.2019.01.011>
- Hernández-Carrillo, M., Quiroz-Mora, C. y Betancourt-Peña, J. (2021). Nivel de actividad física, aspectos sociodemográficos, familiares, hábitos saludables y atención en salud de adultos mayores. *Univ. Salud.* 23(3), 263-271.  
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.240>
- Hwang, J., Wang, L., Siever, J., Del Médico, T. & Jones, C. (2018). Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: A qualitative study. *Aging & Mental Health.* 23(6), 736-742. <https://10.1080/13607863.2018.1450835>
- Joaquín-Calva, B., Maya-Sánchez, A., López-Nolasco, B. y Maldonado-Muñiz, G. (2021). Calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del núcleo Xochitlán, Progreso de Obregón Hidalgo. *XIKUA,* 9(17), 18-25.  
<https://doi.org/10.29057/xikua.v9i17.6636>
- Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O. y Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública.* 16(2), 161-172.  
<https://10.15446/rsap.v16n2.33329>
- Lima dos Santos, J., Trennepohl, C., Böettge, C., Billig, S., Carvalho, J. y Hansen, D. (2019). Impact of sarcopenia, sedentarism and risk of falls in older people's health self-perception. *Fisioter. mov.* 32. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.032.AO17>
- López-Martí, A., de Haro, I., López-Téllez, A., y García, J. (2022). Actividad física, condición física y calidad de vida en los adultos mayores. Revisión sistemática. *Arch Med Deporte,* 39(3), 168-176.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2013). Agenda de igualdad para adultos mayores 2012 – 2013.  
[https://fiapam.org/wpcontent/uploads/2013/06/Agendas\\_ADULTO](https://fiapam.org/wpcontent/uploads/2013/06/Agendas_ADULTO)

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

- Ministerio de Salud Pública – MSP. (2013). Normas del Sistema Integrado de Vigilancia Epidemiológica. [https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/norma\\_sive.pdf](https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/norma_sive.pdf)
- Muñoz, A. (2019). Falta de ejercicio – sedentarismo. <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo/cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
- National Health Service. (2019). Physical Activity Guidelines for Older Adults. <https://www.nhs.uk/live/well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1)
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2018). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact/sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2018). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact/sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2022). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peralta, L. y Zevallos, A. (2019). Nivel de actividad física en el adulto mayor en Microred José Leonardo Ortiz, 2019. ACC CIETNA, 7(2), 5 -13. <https://doi.org/10.35383/cietna.v7i2.360>
- Pérez-Jorge, D., González-Luis, M. A., Rodríguez-Jiménez, M. C., & Ariño-Mateo, E. (2021). Educational Programmes for the Promotion of Health at School: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010818>
- Puello, B., y Vanegas, O. (2022). Programa de Actividad Física y Salud para el Adulto Mayor de Lorica. *GADE: Revista Científica*, 78-99.
- Quintero, A., y Cardozo, L. (2022). Actividad física para la prevención del sedentarismo en el hogar del adulto de la Apartada Córdoba. *GADE: Revista Científica*, 67-77.

## El Sedentarismo en el Adulto Mayor: Revisión Sistemática

---

- Rodríguez, Á., García, J. y Lujé, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22-35.
- Rodríguez, Á., Idrobo, C., y Quiña, F. (2020). El sedentarismo en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Caminos de Investigación*, 2(1), 57-67.
- Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J. y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-12.
- Rodríguez-Torres, Á., Curay-Carrera, P., Velasteguí-Luna, G., y Garcés-Ángulo, J., y Cañar-Letton, N. (2021). Promoción de salud un reto de la Educación Superior: Revisión sistemática. *Dom. Cien.*, 7(5), 839-855.
- Secretaría de Salud. (2018). *Enfermedades No Transmisibles Situación y Propuestas de Acción: Una Perspectiva desde la Experiencia de México*, 2018. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416454/Enfermedades\\_No\\_Transmisibles\\_ebook.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416454/Enfermedades_No_Transmisibles_ebook.pdf)
- Wilson-Escalante, L., Sánchez-Rodríguez, M. y Mendoza-Núñez, V. (2009). Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio. *Rev Fac Med UNAM*, 52(6), 244-247.