



CUIDADOS, ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN CON LA SALUD **VOLUMEN III**

Comps.
M^a del Mar Molero
M^a del Carmen Pérez-Fuentes
José Jesús Gázquez
Ana B. Barragán
M^a del Mar Simón
África Martos

**Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física
en relación con la salud
Volumen III**

Comps.

M^a del Mar Molero

M^a del Carmen Pérez-Fuentes

José Jesús Gázquez

Ana B. Barragán

M^a del Mar Simón

África Martos

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen III”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-697-5195-4

Depósito Legal: AL 1415-2017

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ACTIVIDAD FÍSICA, ENVEJECIMIENTO Y OCIO

CAPÍTULO 1

| | |
|--|----|
| <i>El Método Pilates como herramienta en rehabilitación</i> | 17 |
| Ana María Romero González, Vanesa Ruiz Manzanque, y María de Las Nieves Romero Muñoz | |

CAPÍTULO 2

| | |
|--|----|
| <i>Ejercicio físico dirigido por el fisioterapeuta como prevención y tratamiento de enfermedades ligadas al envejecimiento</i> | 23 |
| Laura María Hermoso Ruiz, Ana Isabel Chica Garzón, Cristina Mesa Única, Ana Belén Muñoz Hornero, y Sofía Rodríguez Torres | |

CAPÍTULO 3

| | |
|--|----|
| <i>Terapia asistida con animales de compañía para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores</i> | 29 |
| Encarnación Galiano Hervás, Victorina Luz Camacho, y María Auxiliadora Aguayo Domínguez | |

CAPÍTULO 4

| | |
|---|----|
| <i>Encuesta sobre obesidad y ejercicio físico en niños del tercer ciclo de primaria</i> | 37 |
| Carmen Fernández Gómez, Ana Gómez Prados, y María Nieves Ruiz Gris | |

CAPÍTULO 5

| | |
|---|----|
| <i>Actividad física en la vejez, muy importante para la salud</i> | 47 |
| Borja Sánchez Herrera, José Luis Sánchez Vega, y Yolanda Ojeda Iglesias | |

CAPÍTULO 6

| | |
|---|--|
| <i>Actuación enfermera sobre la importancia y beneficios del deporte en la tercera edad</i> ...53 | |
| Laura Jerez Fernández, Lucía Martín Vargas, y María del Mar Rodríguez Jerez | |

CAPÍTULO 7

| | |
|---|----|
| <i>El Método Pilates para la mejora funcional del core en mujeres mayores: Una propuesta práctica</i> | 59 |
| María Carrasco Poyatos, Delia Reche Orenes, Ignacio Martínez González-Moro, Carolina López Sánchez, y María José Paredes Ruiz | |

CAPÍTULO 8

| | |
|---|----|
| <i>La soledad altera la calidad de vida del anciano</i> | 67 |
| Ana María Carreño Gómez, María Isabel Medina Robles, y Cándida Godoy Pastor | |

CAPÍTULO 9

| | |
|---|----|
| <i>Diferencias sociodemográficas en las actividades al aire libre en personas físicamente activas</i> | 75 |
| María Antonia Parra-Rizo | |

CAPÍTULO 10

Efectos de la práctica de yoga en la salud de los adultos mayores..... 85
Belén Espinosa Alcocer, Gloria González Moreno, y Gemma Esteban Clemente

CAPÍTULO 11

Nutrición y actividad física en la tercera edad..... 91
Angela Villa Sánchez, Rocío Vélez Ares, y Marina Gil Carretero

CAPÍTULO 12

El juego como herramienta para facilitar los cuidados de enfermería en el ingreso pediátrico..... 97
Cristina Capel Pérez, Simón Iruela Sánchez, y Laura Martínez Giménez

CAPÍTULO 13

El método pilates a alta intensidad, como técnica innovadora para la mejora del equilibrio dinámico en población parkinsoniana..... 103
Irimia Mollinedo Cardalda y José María Cancela Carral

CAPÍTULO 14

Valoración del dolor en el paciente anciano institucionalizado 111
Inmaculada Ávalos Garrido, Raquel Moreno Brenes, Emilio José Mejías Arriaza, y José Antonio Sánchez Amuedo

CAPÍTULO 15

El método Pilates para la mejora del equilibrio y la fuerza de mujeres mayores 119
Delia Reche Orenes, María Carrasco Poyatos, Ignacio Martínez González-Moro, Carolina López Sánchez, y María José Paredes Ruiz

CAPÍTULO 16

Variables antropométricas relacionadas con la fuerza de las extremidades en mujeres mayores activas 129
Carolina López Sánchez, Ignacio Martínez González-Moro, María José Paredes Ruiz, María Carrasco Poyatos, y Delia Reche Orenes

CAPÍTULO 17

Aptitud médico-deportiva y respuesta hemodinámica de mujeres mayores durante la realización de una ergometría..... 137
Ignacio Martínez González-Moro, María Carrasco Poyatos, María José Paredes Ruiz, Carolina López Sánchez, y Delia Reche Orenes

CAPÍTULO 18

Actualización y recomendaciones relacionadas con la actividad física y la gestación... 147
Antonio Luna Toro, Verónica Caballero Barrera, y Magdalena Madero Noguerras

CAPÍTULO 19

Perspectiva ética de la protección en salud del adulto mayor en México 153
 Hilda Romero Zepeda

CAPÍTULO 20

Beneficios de la terapia de ejercicios en piscina climatizada en pacientes con fibromialgia..... 161
 Jorge Prieto Gómez, Andrea García Sánchez, Jorge Pérez Vázquez, y Natalia García Martín

CAPÍTULO 21

TCAE, estudio sobre la calidad de vida en personas de avanzada edad..... 165
 Francisca Luque Barbecho, Salud María Urbano González, y Luisa Antonia Jordano Romero

CAPÍTULO 22

Principales trastornos del sueño en la vejez, valoración y tratamiento 171
 Andrea Soto Marín, Ana Josefa Sáez Navarrete, María del Carmen Ramos Fernández, y Ana Belén Cruz Ruiz

CAPÍTULO 23

Fomento de la actividad en la jubilación..... 179
 Sonia Ortiz Fernández, Susana Gómez Coca, y Elena M^a Villamor Ruiz

CAPÍTULO 24

Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor..... 185
 Inmaculada Macías Montero, Cristina García Paradas, y Cristina Román Anillo

CAPÍTULO 25

Factores de riesgo en caídas de personas mayores..... 191
 Alba Roldán Fernández, Nazaret Sánchez Martín, y Sandra Pardo Benavides

CAPÍTULO 26

Análisis sobre las variables que influyen en el insomnio en la vejez..... 197
 Catalina Liria Haro, Luisa María López Trinidad, y Ana Isabel Fernández Martínez

CAPÍTULO 27

Importancia del tratamiento fisioterapéutico en la prótesis de cadera 203
 Elena Huertas Ramírez, Gema del Carmen Lendínez Burgos, Fernando Quintanilla Sánchez-Manjavacas, Inmaculada Concepción Higuera Martínez, y María del Carmen Martín Guzmán

CAPÍTULO 28

Taller de poesía intergeneracional 209
 Anna Monzó y M. Pilar Martínez Agut

CAPÍTULO 29

Beneficios del mindfulness: Taller práctico con un grupo de docentes jubilados..... 215
Carmen Ramos Hernando

CAPÍTULO 30

Estudio sobre la frecuencia de la práctica de ejercicio físico en la actualidad 221
María del Mar Simón, África Martos, Ana Belén Barragán, María del Carmen Pérez-Fuentes, José Jesús Gázquez, y María del Mar Molero

CAPÍTULO 31

Análisis de la motivación en la práctica deportiva en los estudiantes de ciencias de la salud 227
África Martos, Ana Belén Barragán, María del Mar Simón, María del Carmen Pérez-Fuentes, José Jesús Gázquez, y María del Mar Molero

CAPÍTULO 32

Percepción y nivel de autocuidado de los pacientes geriátricos del primer nivel de atención 233
Ana Celia Anguiano Morán, María Magdalena Lozano Zúñiga y Emma Flores Mendoza

ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA SALUD

CAPÍTULO 33

La salud mental en los inmigrantes: Revisión de la literatura 241
Laura del Carmen Gutiérrez Rodríguez, Rubén Hernández Ballesteros, y Alberto José Gómez González

CAPÍTULO 34

Resiliencia: A propósito de un caso, beneficios que aporta ante situaciones catastróficas..... 247
Lidia Esther Llovet Romero, Tamara Ariza Riera, y José Luis Martínez Uceda

CAPÍTULO 35

Testamento vital: Últimas voluntades al ingreso en la unidad de oncohematología 255
Beatriz García Giménez, Manuela Pérez Bernal, y Clotilde Pérez Bernal

CAPÍTULO 36

Análisis del efecto de la inteligencia emocional en el estrés y burnout en profesionales de la enseñanza 261
Carmen María Mañas Dueñas, y José Francisco López Manzano

CAPÍTULO 37

Revisión y actualización de conocimientos sobre la muerte perinatal 269
Luis Moreno Santos, Mónica Rodríguez Pérez, y Servando José Cros Otero

CAPÍTULO 38

Valoración del estrés laboral en enfermería275
 Pedro Javier Guijarro García, Julia María Liria Fernández, y Arantzazu Sánchez Fernández

CAPÍTULO 39

Enfermedades mentales predominantes en el anciano281
 Ana Josefa Sáez Navarrete, Ana Belén Cruz Ruiz, María del Carmen Ramos Fernández, y Andrea Soto Marín

CAPÍTULO 40

Evolución de la estimulación cognitiva en demencias y deterioro cognitivo en España en las últimas décadas.....287
 Irene Andrade Andrade, Soraya Satour Mohamed, y Cristina Gómez Durban

CAPÍTULO 41

Relación entre las caídas de pacientes institucionalizados con su deterioro cognitivo...295
 Lidia Martínez Martínez, María de los Ángeles Carrasco Cejudo, y Carmen Cabrera Carro

CUIDADOR Y ACTUACIÓN ENFERMERA

CAPÍTULO 42

Inactividad y miedo, dos factores de riesgo a combatir en la prevención de caídas en el anciano, por parte de enfermería303
 Cristina Lugo Rodríguez, María Pilar López Esteban, y Ana López Lorente

CAPÍTULO 43

Cuidando al cuidador en la unidad de traumatología.....309
 José Manuel Orihuela Flor , y Sonia Ceballos-Zúñiga Arjona

CAPÍTULO 44

Síndrome del cuidador: Definición de carga, habilidades emocionales315
 Francisco José López Escoz, Alicia Peláez Mateu, y María José Solvas Salmerón

CAPÍTULO 45

Factores de riesgo y actividades enfermeras en la prevención de las caídas en el anciano.....321
 María Dolores García Corral, María Dolores Mellado Valdés, y Lucía Hinojo García

CAPÍTULO 46

Papel de la enfermera en la visita prequirúrgica: reducción de ansiedad perioperatoria y dolor postoperatorio327
 Fátima Góngora Hernández, María Luisa Pérez Pallarés, y Rocío Torres María

CAPÍTULO 47

Estrés del paciente en UCI: Factores desencadenantes y papel de la enfermera para evitarlo..... 333

Alicia Sánchez Gallardo, Ana Sánchez Gallardo, y Francisco Javier Cabrera Godoy

CAPÍTULO 48

Cuidado alternativo de niños, niñas y adolescentes en Latinoamérica: Estado actual del Acogimiento Familiar..... 339

Martha Patricia Fernández-Daza y Sara Josefina Zabarain Cogollo

CAPÍTULO 49

Intervención enfermera en la diabetes gestacional 351

María del Mar Rodríguez Jerez, Laura Jerez Fernández, y Lucía Martín Vargas

CAPÍTULO 50

Coordinación sanitaria y social ante la negligencia por omisión y abandono emocional en la infancia..... 357

Alfonso López Salmerón, Tamara Gómez Gómez, y Noelia Manzano Barranco

CAPÍTULO 51

Apego Perinatal desde la perspectiva de la matrona y la enfermera 363

Raquel Martín Martín, María Alba Pérez Romero, Luisa Rus Jódar, Guadalupe del Mar Díaz Rodríguez, y Cristina Rodríguez Silva

CAPÍTULO 52

Calidad asistencial percibida por cuidadores de pacientes en cuidados paliativos en atención primaria 371

Rosa María Piulestán Nieto, Cristina Martínez García, y Ignacio Pichardo Bullón

CAPÍTULO 53

La enfermera en la aplicación de la valoración geriátrica integral..... 377

Laura Rodríguez Vizcaíno

CAPÍTULO 54

Calidad de vida en cuidadores informales 385

María Dolores Mellado Valdés, Lucía Hinojo García, y María Dolores García Corral

CAPÍTULO 55

Dolor en el paciente con demencia: Valoración y cuidados de enfermería 391

María del Rocío Hernández Rivas y María del Mar Valdivia Carreño

CAPÍTULO 56

Sobrecarga del cuidador principal en la enfermedad de Alzheimer 397

Lorena Díaz Sánchez, Cristina Medina Sendra, y Virginia Vázquez Ramos

CAPÍTULO 57

Síndrome de burnout en el medio hospitalario..... 403

Lucía Hinojo García, María Dolores Mellado Valdés, y María Dolores García Corral

CAPÍTULO 58

- Los síndromes denigrantes, un nuevo concepto en la enfermería geriátrica*..... 409
Mercedes Sánchez Castillo, y María del Mar Rodríguez Pérez

CAPÍTULO 59

- Importancia de las habilidades comunicativas en el final de la vida* 415
María Belén Acién Rodríguez, Fernando Estévez Martín, y Laura Hernández García

ENFERMEDAD: CUIDADOS Y TRATAMIENTOS

CAPÍTULO 60

- El Síndrome Confusional Agudo en la tercera edad: Factores de riesgo, diagnóstico e intervenciones enfermeras* 423
Sonia García Encinas, Laura Liñán Urbano, y Gema López Valderrama

CAPÍTULO 61

- La disfagia en el anciano: Manifestaciones clínicas e intervenciones enfermeras*..... 429
Gema López Valderrama, Sonia García Encinas, y Laura Liñán Urbano

CAPÍTULO 62

- Últimos avances en el tratamiento de la incontinencia urinaria* 435
María Luisa Pereira Almagro, Juan Diego Bayona Morales, Esther Lerma Ortega, Inmaculada Moreno Almagro, y Mercedes Moreno Almagro

CAPÍTULO 63

- Enfermedad arterial periférica y ejercicio* 443
María Prudencio Carrasco

CAPÍTULO 64

- Enfermedad de pick: Diagnóstico y tratamiento multidisciplinar* 449
María Aránzazu López Soltero, Juan Alberto Puyana Domínguez, y Mercedes Calleja Urbano

CAPÍTULO 65

- Análisis de las aportaciones de la equinoterapia a pacientes con problemas motores y cognitivos*..... 455
María Martín Figueredo, Gonzalo Moreno Tobías, y Ana María Domínguez Salas

CAPÍTULO 66

- Abordaje terapéutico en la plagiocefalia postural* 461
Ana María Domínguez Salas, Gonzalo Moreno Tobías, y María Martín Figueredo

CAPÍTULO 67

- Trastorno del espectro autista: Intervención psicomotriz*..... 467
Inmaculada Moreno Almagro, Mercedes Moreno Almagro, María Luisa Pereira Almagro, Juan Diego Bayona Morales, y Esther Lerma Ortega

| | |
|--|------------|
| <i>CAPÍTULO 68</i> | |
| <i>Prevención de la sequedad bucal y de fármacos que producen xerostomía.....</i> | <i>473</i> |
| <i>Nieves Caballero Ortiz, Elena Pacheco Caballero, y Ignacio Pichardo Bullón</i> | |
| <i>CAPÍTULO 69</i> | |
| <i>Manejo de pacientes con enfermedad obstructiva crónica.....</i> | <i>477</i> |
| <i>Pilar Abio Martínez, Noemí Garrido Tellez, y María Isabel Gallego Iglesias</i> | |
| <i>CAPÍTULO 70</i> | |
| <i>Cuidados de Fibromialgia en Enfermería.....</i> | <i>483</i> |
| <i>Jesús Linares Quero, José María Sabio Antequera, y Horacio Enrique Jiménez Adail</i> | |
| <i>CAPÍTULO 71</i> | |
| <i>Manejo y tratamiento de las mastitis lactacionales en la actualidad.....</i> | <i>489</i> |
| <i>Blanca Vicente Ariza, Antonio Castillo Carmona, y Rocío Jiménez Quero</i> | |
| <i>CAPÍTULO 72</i> | |
| <i>Demencia tipo Alzheimer: Repercusión sobre el paciente y su familia en la primera etapa</i> | <i>497</i> |
| <i>Alicia Peláez Mateu, María José Solvas Salmerón, y Francisco José López Escoz</i> | |
| <i>CAPÍTULO 73</i> | |
| <i>Tratamiento de la artrosis con hidroterapia como técnica de elección en fisioterapia ..</i> | <i>503</i> |
| <i>Josefa María Segura García, María Luisa Peral Rodríguez, Encarnación Bermúdez Millán, María Amparo Morales García, Yesica Carrión Amorós, y Silvia Rosa Ruiz</i> | |
| <i>CAPÍTULO 74</i> | |
| <i>Adherencia al tratamiento en el anciano.....</i> | <i>509</i> |
| <i>Ana Belén Cruz Ruiz, Andrea Soto Marín, Ana Josefa Sáez Navarrete, y María del Carmen Ramos Fernández</i> | |
| <i>CAPÍTULO 75</i> | |
| <i>Interacción de la fisioterapia cardiovascular y la hipertensión arterial.....</i> | <i>517</i> |
| <i>Isabel María Rodríguez García, María Amparo Morales García, Silvia Rosa Ruiz, Yesica Carrión Amorós, María Luisa Peral Rodríguez, Josefa María Segura García, y Encarnación Bermúdez Millán</i> | |
| <i>CAPÍTULO 76</i> | |
| <i>Tratamientos posibles en el carcinoma in situ del cáncer de cuello uterino.....</i> | <i>523</i> |
| <i>Eulogio Marchena Benítez, Gerardo Moreno Luzón, y Luisa Tejero Marín</i> | |
| <i>CAPÍTULO 77</i> | |
| <i>Relación y controversias del hipotiroidismo subclínico y la obesidad infantil</i> | <i>529</i> |
| <i>María Moreno Martínez, Isabel María Uroz Martín, y María José Fernández Blánquez</i> | |

CAPÍTULO 78

Revisión bibliográfica: Sedación paliativa en pacientes terminales al final de la vida ..535
 Rocío Pérez Rodríguez, Isabel María Molina Martínez, María Soledad Bonil Chacón, y
 Silvia Pérez Rodríguez

CAPÍTULO 79

Actividad antioxidante del glutation en la función visual..... 541
 María Ángeles Hernández Ortega, Víctor Daniel Pérez Moreno, y Emilio José Cebrián
 Rosado

CAPÍTULO 80

Ictus y sus repercusiones más frecuentes en pacientes mayores de 65 años547
 Dionisia Casquet Román, María del Mar Acosta Amorós, y María Teresa Belmonte
 Vergel

PATOLOGÍAS, NUTRICIÓN E INSTRUMENTOS

CAPÍTULO 81

*Análisis comparativo entre la relación de las caídas y el uso de dispositivos de ayuda en
 dos cortes de tiempo 555*
 Emilio José Mejías Arriaza, Inmaculada Ávalos Garrido, José Antonio Sánchez
 Amuedo, María Pilar Carrillo de Albornoz Soto, Raquel Moreno Brenes, y María José
 Polvillo Avilés

CAPÍTULO 82

Alimentación e intercambio intergeneracional..... 561
 M. Pilar Martínez Agut y Anna Monzó

CAPÍTULO 83

Relación entre las respuestas del cuestionario Par-Q y la entrevista clínica.....567
 María José Paredes Ruiz, Ignacio Martínez González-Moro, Carolina López Sánchez,
 María Carrasco Poyatos, y Delia Reche Orenes

CAPÍTULO 84

Efectos que provoca la incontinencia urinaria especialmente entre las mujeres575
 María Isabel Medina Robles, Cándida Godoy Pastor, y Ana María Carreño Gómez

CAPÍTULO 85

*Adherencia a la dieta mediterránea en niñas pertenecientes a un club de
 gimnasia rítmica 581*
 María Bárbara Caballero Fernández, Cristina María Velázquez Martín, y Fuensanta
 Mármol Moreno

CAPÍTULO 86

Mejorar la calidad en salud mediante un manejo adecuado ante la extravasación medicamentosa en un servicio de radiología..... 587

Isabel Rosa Galera Pérez, María Isabel Segovia Galera, y Víctor Gallego Herrera

CAPÍTULO 30

Estudio sobre la frecuencia de la práctica de ejercicio físico en la actualidad

María del Mar Simón, África Martos, Ana Belén Barragán, María del Carmen Pérez-Fuentes,
José Jesús Gázquez, y María del Mar Molero
Universidad de Almería

Introducción

En la actualidad, la actividad física ofrece múltiples beneficios para la salud, por lo que ha llegado a ser un pilar fundamental para la salud pública, por ello es recomendable que se practique de manera regular a cualquier edad (Crespo-Salgado, Delgado-Martín, Blanco-Iglesias, y Aldecoa-Landesad, 2015). Así bien, la realización de actividades físico-deportivas puede relacionarse no solo con beneficios físicos, sino también con beneficios sociales, psicológicos y una mejora de la salud y la calidad de vida (Ahedo y Macua, 2016).

La práctica de actividades físico deportivas se presenta como uno de los elementos vinculados con el bienestar físico y psicológico de la persona (Fox, Stathi, McKenna, y Davis, 2007), debido a que ésta influye en la percepción que la persona tiene sobre la satisfacción de la vida. Las personas que realizan habitualmente ejercicio reconocen que lo hacen para mejorar su calidad de vida, en especial su salud actual para así poder envejecer de manera saludable. De esta manera, el ejercicio físico se convierte en una herramienta útil para incrementar su salud y para que las personas se sientan satisfechas con la vida (González-Serrano, Huéscar, y Moreno-Murcia, 2013). El nivel de actividad física que desarrolla la población es vital para el desarrollo de estilos de vida saludable por lo que es recomendable promoverlos para evitar enfermedades relacionadas con la vejez, estilos de vida sedentarios, la inactividad física, etc. (Gázquez, Pérez-Fuentes, Lucas, y Yuste, 2008).

Sin embargo, la práctica de ejercicio físico está viéndose reducida notablemente en la población a pesar de los beneficios que proporciona a la salud realizar una actividad física regular (Klipatrick, Hebert, y Bartholomew, 2005).

Así mismo, se ven reflejadas las numerosas consecuencias que conlleva la inactividad física en la población, considerado éste el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial (Carrera, 2017). El sedentarismo o la escasa actividad física van en aumento en diferentes países, lo que aumenta la carga de enfermedades no transmisibles, así como afecta al estado de salud de la población en todo el mundo. Aquellas personas que no realizan ejercicio físico con asiduidad presentan un riesgo de mortalidad alto frente a aquellas que hacen ejercicio con frecuencia (OMS, 2017). Los índices elevados de sobrepeso y obesidad asociados a la escasa resistencia cardiovascular, son una combinación de factores de riesgo para la aparición de enfermedad que repercuten negativamente en la calidad de vida de la población (Montenegro y Rubiano, 2006).

La importancia del deporte es evidente en la sociedad actual, ya que esta favorece la creación y promoción de estilos de vida saludables en la población, lo que ayuda a prevenir los problemas de salud y a reducir el coste asociado a la mejora de nuestro estilo de vida (Colorado y Tavera, 2015).

La frecuencia de la práctica de ejercicio físico varía en función de la edad, viéndose disminuido a medida que aumenta la edad de la población. Según la encuesta nacional de salud del año 2011/2012, menos de la mitad de la población de entre 15 y 69 años reconoce que no realiza ningún tipo de actividad física durante su tiempo libre (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014). Así bien, los factores que pueden estar asociados a la persistencia del ejercicio físico a partir de los 15 años pueden ser el apoyo social recibido, la salud, factores socioculturales, y la motivación, ya que han demostrado tener

Organización mundial de la salud (2008). *Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.*
Organización Mundial de la Salud