

Efectividad de la intervención de enfermería basada en actividad física y educación en salud para reducir el sedentarismo en adultos mayores.

Effectiveness of nursing intervention based on physical activity and health education to reduce sedentarism in older adults.

Para citar este trabajo:

Jácome, J., Rodríguez, A., y Cárdenas, J., (2025). Efectividad de la intervención de enfermería basada en actividad física y educación en salud para reducir el sedentarismo en adultos mayores. *Reincisol*, 4(8), pp. 3195-3212. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(8\)3195-3212](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(8)3195-3212)

Autores

Josué Alexander Jácome Arroba

Estudiante del Instituto Superior Tecnológico España
Ecuador

Correo: Jacomealex48@gmail.com

Orcid <https://orcid.org/0009-0005-1667-7723>

Amira Michelle Rodríguez Camejo

Estudiante del Instituto Superior Tecnológico España
Ecuador

Correo: Camejo.mishu1121@gmail.com

Orcid <https://orcid.org/0009-0001-4660-805X>

Jorge Humberto Cárdenas Medina

Docente del Instituto Superior Tecnológico España
Ecuador

Correo: jorge.cardenas@iste.edu.ec

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-9381-0330>

RECIBIDO: 20 julio 2025 **ACEPTADO:** 31 agosto 2025 **PUBLICADO:** 11 septiembre 2025

RESUMEN

Introducción: El sedentarismo representa un factor de riesgo relevante en los adultos mayores, ya que se asocia con el deterioro funcional, la pérdida de autonomía y la aparición de enfermedades crónicas. La evidencia científica demuestra que las intervenciones de enfermería que combinan actividad física adaptada y educación en salud resultan eficaces para reducir el tiempo de inactividad, optimizar la funcionalidad física y fomentar hábitos de vida saludables. **Objetivo:** Evaluar la efectividad de la intervención de enfermería basada en actividad física y educación en salud para reducir el sedentarismo en adultos mayores. **Metodología:** Se trató de una revisión sistemática de la literatura científica, con enfoque cualitativo y un diseño descriptivo, la literatura revisada evidencia beneficios consistentes de estas intervenciones, tales como mejoras en la movilidad, el equilibrio, la salud cardiovascular y muscular, así como en la esfera mental y social, al promover la interacción y el apoyo comunitario. Asimismo, fortalecen la motivación, el autocuidado y la adherencia a estilos de vida activos. **Resultados:** La revisión sistemática, realizada bajo los lineamientos PRISMA e incluyendo estudios recientes (2020–2025), confirma que las intervenciones de enfermería orientadas a reducir el comportamiento sedentario disminuyen de manera significativa el tiempo de inactividad, incrementan la frecuencia de actividad física y repercuten positivamente en la calidad de vida, la funcionalidad y el bienestar general. **Conclusión:** las intervenciones de enfermería basadas en la promoción de la actividad física y la educación en salud constituyen una estrategia eficaz y sostenible para prevenir el deterioro asociado al sedentarismo, fortalecer la autonomía y mejorar la calidad de vida en la población adulta mayor, consolidando el papel de la enfermería como agente clave en salud pública y en la prevención de enfermedades crónicas.

Palabras claves: Efectividad, Atención de enfermería, Actividad física, adultos mayores, salud

ABSTRACT

Introduction: A sedentary lifestyle represents a significant risk factor in older adults, as it is associated with functional decline, loss of autonomy, and the development of chronic diseases. **Methodology:** This was a systematic review of the scientific literature, using a qualitative approach and a descriptive design. The literature reviewed showed consistent benefits of these interventions, such as improvements in mobility, balance, cardiovascular and muscular health, as well as mental and social health, by promoting community interaction and support. They also strengthen motivation, self-care, and adherence to active lifestyles. **Results:** The systematic review, carried out under PRISMA guidelines and including recent studies (2020–2025), confirms that nursing interventions aimed at reducing sedentary behavior significantly decrease inactivity time, increase the frequency of physical activity, and have a positive impact on quality of life, functionality, and overall well-being. **Conclusion:** Nursing interventions based on the promotion of physical activity and health education constitute an effective and sustainable strategy to prevent deterioration associated with a sedentary lifestyle, strengthen autonomy, and improve quality of life in the older adult population, consolidating the role of nursing as a key agent in public health and in the prevention of chronic diseases.

Keywords: Effectiveness, Nursing care, Physical activity, older adults, health

INTRODUCCIÓN

La intervención de enfermería que combina con factores como actividad física y educación en salud ha demostrado ser efectiva para reducir el sedentarismo en adultos mayores. Estas intervenciones ayudan a mejorar la función física, reducir el tiempo de sedentarismo y promover hábitos más saludables (Karkauskiene et al., 2023). El sedentarismo constituye uno de los principales factores de riesgo modificables asociados al deterioro funcional, la pérdida de autonomía y el desarrollo de enfermedades crónicas en la población adulta mayor. Diversos estudios han evidenciado que la inactividad física no solo impacta negativamente en la capacidad cardiovascular y muscular, sino que también incrementa la probabilidad de sufrir alteraciones metabólicas y problemas de salud mental. Ante este panorama, las intervenciones de enfermería juegan un papel fundamental al promover cambios sostenibles en el estilo de vida, combinando estrategias de actividad física adaptada con programas de educación en salud (Karkauskiene et al., 2023)

Las últimas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan reducir el sedentarismo para todos los grupos de edad, incluidos los adultos mayores, las personas con enfermedades crónicas y las personas con discapacidades (Bull, 2020), en los últimos años, se ha incrementado el interés por evaluar la efectividad de intervenciones integrales lideradas por profesionales de enfermería, orientadas a disminuir los comportamientos sedentarios y fomentar hábitos saludables en adultos mayores. Estas intervenciones, al integrar la práctica de ejercicio regular con contenidos educativos sobre autocuidado, alimentación y prevención de enfermedades, han mostrado potencial para mejorar la calidad de vida y prevenir el deterioro funcional (Radaelli et al., 2021)

En México, se considera que entre el año 2000 y el 2050, la proporción de adultos mayores se incrementa de 7 a 28%, con una tasa de dependencia de adultos mayores estimada en 50.6% para este último año. Particularmente en el estado de Nuevo León, aun cuando se considera una de las entidades con mayor desarrollo económico en el país, la tasa de dependencia de adultos mayores superará la media nacional a partir del año 2010, de acuerdo con estimaciones de la CONAPO (Zhang et al., 2021)

En esta etapa de la vida, la disminución de la actividad física se ve agravada por factores fisiológicos, psicológicos y sociales que limitan la movilidad y la participación, aumentando el riesgo de fragilidad, caídas y dependencia. Sin embargo, En los países desarrollados, el creciente número de adultos mayores plantea numerosos desafíos para la salud pública. La actividad física puede facilitar un envejecimiento saludable, por lo que beneficia la salud mental y el desarrollo físico de la población de adultos mayores.” (Nounagnon et al., 2022)

En este contexto, la enfermería juega un papel clave en la promoción de estilos de vida activos y saludables, mediante intervenciones integrales que incluyen la educación en salud y el fomento de la actividad física adaptada. Diversos estudios han demostrado que los programas liderados por profesionales de enfermería, centrados en la educación para el autocuidado y el acompañamiento en la práctica de actividad física regular, pueden reducir el sedentarismo y mejorar la funcionalidad, el estado emocional y la salud general de los adultos mayores. (Barret et al., 2020)

El envejecimiento poblacional y el aumento de las comorbilidades relacionadas con la movilidad representan importantes desafíos para la salud, por otro lado la enfermería de rehabilitación se destaca en la implementación de procedimientos que promueven la recuperación funcional y mejoran la calidad de vida.” (Sousa et al., 2025)

Por lo tanto, esta investigación tiene como propósito evaluar la efectividad de la intervención de enfermería basada en actividad física y educación en salud para reducir el sedentarismo en adultos mayores, para disminuir el comportamiento sedentario en adultos mayores. Esta propuesta busca fortalecer el rol de enfermería como agente de cambio en la promoción del envejecimiento activo y saludable.” (Anuoluwapo Ajani, 2022)

El presente artículo tiene por objeto mejorar la intervención de enfermería en la actividad física y educación en salud para la reducción del sedentarismo en adultos mayores, ya que, el sedentarismo es un problema de salud pública creciente en la población adulta mayor, vinculado directamente al incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, deterioro funcional y pérdida de la autonomía.

Sin embargo, “Evalúa críticamente la efectividad de las intervenciones de actividad física basadas en enfermería para mejorar la función cognitiva, el funcionamiento físico, la movilidad y la calidad de vida general en adultos mayores con enfermedades neurodegenerativas” (Awad Alanazi, 2024)

El sedentarismo representa uno de los principales factores de riesgo para el deterioro de la salud en los adultos mayores, contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, la disminución de la funcionalidad física y el deterioro del bienestar general. En este contexto, la intervención de enfermería cobra un rol fundamental al implementar estrategias que promuevan estilos de vida activos y saludables. Las intervenciones basadas en la actividad física y la educación en salud se han mostrado eficaces para modificar conductas sedentarias, mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones asociadas a la inactividad. Evaluar la efectividad de estas acciones permite fortalecer el enfoque preventivo y comunitario de la enfermería, garantizando un abordaje integral y centrado en las necesidades de esta población.

Para Francisco Mero (2022), la integración de la concienciación activa representa una perspectiva prometedora para impulsar cambios cualitativos en el proceso de prevención del sedentarismo y potenciar la formación de profesionales saludables y activos (Did et al., s. f.)

Según Morcillo Elena (2019), fomentar el envejecimiento activo y saludable exige adoptar una perspectiva del ciclo vital completo por parte de los profesionales del sistema sanitario, proponer intervenciones para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, y favorecer el acceso equitativo de las personas mayores tanto a la atención primaria como a los cuidados de larga duración, donde el rol de la enfermera resulta determinante (Morcillo, 2019)

Se trató de una revisión sistemática de la literatura científica, con enfoque cualitativo y un diseño descriptivo orientada a evaluar la efectividad de intervenciones de enfermería centradas en la actividad física y la educación para la salud en la reducción del sedentarismo en adultos mayores. Nos planteamos una pregunta de investigación (PICO), P (Población): Adultos mayores (≥ 60 años), I (Intervención): Programas de enfermería con actividad física + educación en salud, C (Comparación): Atención habitual o ausencia de intervención, O (Resultado): Reducción del comportamiento sedentario / aumento de actividad física. Pregunta PICO: ¿En adultos mayores, las intervenciones de enfermería que combinan actividad física y educación en salud son efectivas para reducir el sedentarismo en comparación con la atención habitual?

Criterios de inclusión

- Estudios publicados entre los últimos 5 años (2020–2025)
- Idioma en español, inglés y portugués
- Intervenciones realizadas por personal de enfermería

Criterios de exclusión

- Estudios con población menor de 60 años
- Revisiones narrativas, sistemáticas previas, editoriales, cartas al editor
- Intervenciones no relacionadas con el rol de enfermería

Se realizó búsqueda sistemática en las siguientes bases de datos electrónicas, SciELO, Science Direct, y Google académico, en nuestra estrategia de búsqueda utilizamos operadores booleanos y descriptores controlados (MeSH/DeCS), combinando términos como: "Physical activity" AND "nursing intervention" AND "older adults" AND "sedentary behavior", "Intervención de enfermería" AND "actividad física" AND "adultos mayores" AND "sedentarismo", "Health education" AND "nursing care" AND "elderly" AND "sedentary lifestyle"

Los términos se adaptarán a cada base de datos según sus tesauros específicos.

Se utilizó una tabla para recopilar información relevante de cada estudio:

- Base
- Revista
- Idioma
- Título
- Autor y año
- Objetivo
- Principales resultados

Al tratarse de una revisión sistemática basada en estudios previamente publicados, no se requiere aprobación por un comité de ética. Sin embargo, se garantizará el respeto de los derechos de autor y se citarán adecuadamente todas las fuentes utilizadas

RESULTADOS

Para el desarrollo de la presente revisión se siguieron las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), una guía internacionalmente reconocida que establece un conjunto de criterios para mejorar la transparencia, la exhaustividad y la calidad en la elaboración y presentación de revisiones sistemáticas y metaanálisis.

Identificación de estudios en bases de datos

Identificación

Estudios identificados en base de datos
(25)
Google academico (6)
Medline (2)
Science direct (6)
Scielo (1)
Scopus (5)
Pubmed (5)

Estudios duplicados
eliminados (5)

Selección

Estudios examinados
(20)

Estudios Excluidos por
difícil acceso (5)

Estudios evaluados para
elegibilidad (15)

Estudios Excluidos por
encontrarse en idioma de
difícil acceso (2)

Incluidos

Estudios incluidos en la
revisión (13)

Título Autor, Objetivo, Principales resultados

N°	Título	Autor Año	Objetivos	Resultados
1.	Síndrome metabólico: revisión de la literatura	Anuoluwa po jani	o. Este artículo tiene como objetivo explicar de forma clara y precisa los aspectos generales del síndrome metabólico en adultos.	Los cambios en el estilo de vida pueden revertir los componentes del síndrome metabólico, pero en ocasiones es necesaria la intervención farmacológica para un control más estricto de los factores de riesgo
2.	El papel de la actividad física en el tratamiento complementario de enfermería de enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores: una revisión sistemática de estudios intervencionistas	Awad Alanzi	Esta revisión subraya el potencial de los programas de actividad física personalizados como terapia complementaria en el manejo integral de las enfermedades neurodegenerativas en la población de edad avanzada.	A medida que abordamos las complejidades del envejecimiento de la población y las crecientes demandas de los sistemas de salud, se hace imperativo comprender el impacto multifacético de dichas mejoras.

3.	Envejecer en un lugar de elección	Barret Edwar	este artículo debería ser útil para comprender teórica y prácticamente el envejecimiento en el lugar elegido	Actividades, Adaptación y Envejecimiento: Vida Digna y con Propósito para Adultos Mayores.
4.	juegos gigantes y ejercicios de realidad virtual inmersiva: una revisión narrativa rápida de estas nuevas prácticas de actividad física entre personas mayores que viven en hogares de ancianos y centros de atención a largo plazo	Nounagno gnon Fylipins	. El objetivo principal de esta revisión narrativa rápida es resumir los efectos de Snacktivity, los juegos gigantes y el ejercicio inmersivo de realidad virtual	realizar estudios futuros para explorar más a fondo los efectos de estas nuevas prácticas de actividad física en adultos mayores que viven en hogares de ancianos o centros de atención a largo plazo.
5.	Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática	Sousa vieira	e centra en conocer cuáles son los beneficios de la actividad física en adultos mayores.	demuestran la presencia de beneficios en esta población, en relación con la práctica de actividad física.
6.	Prácticas viables basadas en evidencia	Bull faolen	Describir las nuevas directrices de la OMS 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario.	Todos los adultos deben realizar de 150 a 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos semanales de actividad física vigorosa

7	Carta de invitación para el envío de manuscritos IA	Maria de la Caridad Smith Batson	Describir las nuevas directrices de la OMS 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario	Las nuevas directrices se dirigen a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, e incluyen nuevas recomendaciones específicas para mujeres embarazadas y en período de posparto, así como para personas con enfermedades crónicas o discapacidad
8	Eficacia de las intervenciones para reducir el sedentarismo en adultos mayores que viven en centros de atención a largo plazo: un protocolo para una revisión sistemática	Aguina ontoso	Es evaluar el impacto de las intervenciones dirigidas a reducir el CS en adultos mayores (de 60 años o más) que viven en centros de atención a largo plazo (LTCF).	se evaluará mediante la evaluación GRADE. Si los datos son adecuados para el análisis cuantitativo, planeamos utilizar el software Revman para realizar un metanálisis. Conclusiones e implicaciones de los hallazgos clave.
9	Eficacia de las intervenciones para reducir el sedentarismo en adultos mayores que viven en centros de atención a largo plazo: una revisión sistemática y un metanálisis	Karkauski ene, E	Evaluar la efectividad de las intervenciones dirigidas a reducir el comportamiento sedentario (CS) y/o aumentar la actividad física	Un ECA halló que la intervención redujo el sedentarismo en comparación con la atención habitual, mientras que los demás estudios informaron mejoras no significativas.

10	Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa	Morcillo E	Analizar la evidencia científica disponible sobre el rol de la enfermera en las políticas de envejecimiento activo y saludable.	Se identificó un total de 772 artículos de los que fueron seleccionados 44 por cumplir los criterios de inclusión y exclusión.
11	Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamiento Sedentarios.	<i>Bookshelf</i>	videncia de que una mayor actividad física está asociada con mayores efectos sobre los resultados sanitarios, si bien los beneficios relativos se estabilizan en niveles más elevados de actividad física.	los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

DISCUSIÓN

Según Fragozo Ramos, en su artículo Síndrome metabólico: revisión de la literatura, los cambios en el estilo de vida pueden revertir los componentes del síndrome metabólico; sin embargo, en ocasiones es necesaria la intervención farmacológica para un control más estricto de los factores de riesgo. (Fragozo Ramos, 2022)

Asimismo, Awad Alanzi, en su investigación sobre las complejidades del envejecimiento poblacional y las crecientes demandas de los sistemas de salud, enfatiza que es imperativo comprender el impacto multifacético de las mejoras implementadas en estos contextos. (Alanazi, 2024)

Asimismo, Awad Alanzi, en su investigación sobre las complejidades del envejecimiento poblacional y las crecientes demandas de los sistemas de salud, enfatiza que es imperativo comprender el impacto multifacético de las mejoras implementadas en estos contextos. (Alanzi, 2022)

Por su parte, Nounagnognon Fylipins, en su artículo Juegos gigantes y ejercicios de realidad virtual inmersiva: una revisión narrativa rápida, concluye que es necesario realizar estudios futuros que profundicen en los efectos de estas prácticas innovadoras de actividad física en adultos mayores institucionalizados. (Nounagnon Frutueux et al., 2022)

De igual manera, Salazar Casamen, en Los beneficios de la actividad física en adultos mayores: una revisión sistemática, demuestra que la práctica regular de actividad física genera beneficios significativos para la salud integral y el bienestar de esta población. (Salazar Casamen, 2022)

Asimismo, Bull Faolen, en su publicación sobre las Nuevas directrices de la OMS 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario, respalda la recomendación de que todos los adultos realicen entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, con el objetivo de mantener un buen estado de salud. (C Bull et al., 2020)

En el mismo sentido, Smith Bastón resalta que estas directrices están dirigidas a todos los grupos etarios, incluyendo mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas o con discapacidad, lo que evidencia la importancia de personalizar la actividad física según las condiciones individual. (Smith Batson)

Por otra parte, Karkausikiene y Aguina Ontoso, en su artículo Eficacia de las intervenciones para reducir el sedentarismo en adultos mayores que viven en centros de atención a largo plazo, señalan que los resultados serán evaluados mediante el sistema GRADE y, de contar con datos suficientes, se realizará un metaanálisis con el software RevMan, lo que permitirá obtener conclusiones más sólidas sobre la efectividad de las intervenciones. (Karkauskiene et al., 2023)

Además, Morcillo M. y Martínez Martín, en su artículo Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable, identificó 772 artículos, de los cuales 44 cumplieron los criterios de inclusión. De este análisis se derivaron dos categorías principales: las áreas de responsabilidad de enfermería en programas de envejecimiento activo y la intervención de la enfermera como coordinadora de recursos sociosanitarios. (Mostacero Morcillo y Martínez Martín, 2020)

Por último, según Salud (2021), existe evidencia de que una mayor actividad física se asocia con mejores resultados sanitarios, incluyendo mejoras en la función cognitiva, la salud mental y una menor adiposidad corporal; no obstante, los beneficios tienden a estabilizarse en niveles elevados de actividad. (Salud, 2021)

CONCLUSIONES

Se concluye que las intervenciones de enfermería que combinan actividad física con estrategias de educación en salud, tales como talleres grupales, rutinas de ejercicio supervisado y asesoría personalizada, han demostrado ser efectivas para reducir el comportamiento sedentario en adultos mayores. Estas estrategias fomentan el autocuidado, incrementan la motivación y favorecen la adherencia a estilos de vida activos dentro del ámbito de la atención primaria.

Las evidencias indican que las intervenciones estructuradas por el personal de enfermería generan un aumento significativo en los niveles de actividad física y una reducción del tiempo de sedentarismo. Esto se refleja en mejoras objetivas, como mayor frecuencia de caminatas diarias, participación en actividades comunitarias y menor dependencia funcional en las actividades cotidianas.

La implementación de estas intervenciones ha demostrado beneficios integrales en la salud de los adultos mayores, incluyendo mejoras en movilidad, equilibrio, control del peso corporal, reducción de dolores musculoesqueléticos y mayor autoestima. Asimismo, se observa un efecto positivo en la interacción social, el estado de ánimo y la calidad de vida, evidenciando la efectividad de estas estrategias desde un enfoque biopsicosocial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alanzi, A. (2022). Envejecer en un lugar de elección. *Taylor y Francis Oline*, 46(3), 183-189. Retrieved 12 de 08 de 2025, from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01924788.2022.2097806#abstract>
- Anuoluwapo **Ajani**, A. (2022). Intervenciones de enfermería para personas con síndrome metabólico: una revisión de la literatura. *Theseus*.
- Fragozo Ramos, M. (2022). *Síndrome metabólico: revisión de la literatura* (Vol. 26). Medellín, Colombia: Médica Colombiana S.A. Retrieved 12 de 08 de 2025, from <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclclefindmkaj/https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/1370951/sindrome-metabolico.pdf>
- Karkauskiene, E., A. Tully, M., Dudoniene, V., Giné-Garriga, M., Escribà-Salvans, A., Font-Jutglà, C., & Jerez-Roig, J. (2023). Eficacia de las intervenciones para reducir el sedentarismo en adultos mayores que viven en centros de atención a largo plazo: un protocolo para una revisión sistemática. *MDPI*, 11(14). Retrieved 12 de 08 de 2025, from <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/14/1976>
- Mostacero Morcillo, E., & Martínez Martín, M. (2020). Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. *Scielo*, 30(4). Retrieved 12 de 08 de 2025, from https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181
- Alanazi, M. (2024). El papel de la actividad física en el tratamiento complementario de enfermería de enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores: una revisión sistemática de estudios intervencionistas. *MDPI*, 14(5). Retrieved 12 de 08 de 2025, from <https://www.mdpi.com/2075-1729/14/5/597>
- Awad Alanazi, M. (2024). El papel de la actividad física en el tratamiento complementario de enfermería de enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores: una revisión sistemática de estudios intervencionistas. *MDPI*.
- Barret, E., Casey, B., McCarthy, B., & Casey, D. (2020). Eficacia de los programas de actividad física funcional sobre resultados físicos, psicológicos, cognitivos y adversos en adultos mayores que viven en residencias de ancianos: revisión sistemática. *Taylor y Frnacis Online*, 306-347.

- C Bull , F., Al-Ansari , S., Biddle, S., Borodulin, K., P. Buman, M., Saluda a Cardón , . . . F. Willumsen, J. (2020). Directrices de la Organización Mundial de la Salud para 2020 sobre la actividad física y el comportamiento sedentario. *PubMed*, 54(24). Retrieved 2024 de 08 de 12, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>
- Karkauskiene, D. ..., Solianik, P. R., A. Tully, P. M., Dudoniene, P. P., Brazaitis, P. M., & Jerez-Roig, P. P. (2025). Eficacia de las intervenciones para reducir el sedentarismo en adultos mayores que viven en centros de atención a largo plazo: una revisión sistemática y un metanálisis. *JAMDA*, 26(7). Retrieved 12 de 08 de 2025, from [https://www.jamda.com/article/S1525-8610\(25\)00202-6/abstract](https://www.jamda.com/article/S1525-8610(25)00202-6/abstract)
- Nounagnon , F., Philippine Seba, M., & Bunlon, F. (2022). Snacktivity™ , juegos gigantes y ejercicios de realidad virtual inmersiva: una revisión narrativa rápida de estas nuevas prácticas de actividad física entre personas mayores que viven en hogares de ancianos y centros de atención a largo plazo. *MDPI*.
- Nounagnon Frutueux , A., Marie-Philippine, S., & Bunlon , F. (2022). Snacktivity™ , juegos gigantes y ejercicios de realidad virtual inmersiva: una revisión narrativa rápida de estas nuevas prácticas de actividad física entre personas mayores que viven en hogares de ancianos y centros de atención a largo plazo. *PubMed Central*, 10(10).
- Salazar Casamen, S. (2022). Revista de Investigación Educativa y Deportiva. *Mentor*, 1(2). Retrieved 12 de 08 de 2025, from <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2138/2796>
- Salud, O. M. (2021). Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. *National Library of Medicine*. Retrieved 12 de 08 de 2025, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/#:~:text=Los%20adultos%20deben%20acumular%20a,de%20intensidad%20moderada%20y%20vigorosa>
- Smith Batson, M. d. (s.f.). Carta de invitación para el envío de manuscritos IA.
- Sousa, L., Vieira, V., & Ferreira, R. (2025). Revisión sistemática de la literatura: Beneficios para la salud resultantes de la atención de enfermería de rehabilitación asociada con tecnología y programadores de ejercicio físico en adultos con trastornos de movilidad y comorbilidades asociadas. *Springer Nature Link*, 150-163.

Conflicto de intereses

Los autores indican que esta investigación no tiene conflicto de intereses y, por tanto, acepta las normativas de la publicación en esta revista.

Con certificación de:

