

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

---

Volumen 20  
Número 2

2025

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



*Artículo original*

## ***Evaluación del estado de la condición física, en personas adultas de 41 a 65 años de edad***

*Evaluation of physical fitness in adults from 41 to 65 years of age*

*Avaliação da aptidão física em adultos de 41 a 65 anos*

Idaris Gómez Ravelo<sup>1\*</sup> , Héctor Rafael de las Cuevas Milán<sup>1\*</sup> , Mayra Vila Machado<sup>2\*</sup> 

<sup>1\*</sup>Universidad Agraria de la Habana, Cuba

<sup>2\*</sup>Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Cuba

Autor para la correspondencia: idaris@nauta.cu

Recibido: 19/02/2023

Aprobado: 26/06/2025

---

### **RESUMEN**

Se parte de considerar la evaluación física como un proceso de diagnóstico multidimensional e interdisciplinario que cuantifica las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales de la persona, con la intención de mejorar su calidad de vida. En consecuencia, la investigación se centró en evaluar el estado de condición física, de la población de 41 a 65 años de edad, en la Granja Universitaria Guayabal. La muestra estuvo



compuesta por un 32,14 % del sexo masculino y 67,86 % del femenino, se realizó la medición del peso, talla, cuello, cintura para ambos sexos, y además las caderas para el sexo femenino en estas edades, y con ayuda del sistema automatizado, se determinó el índice de masa corporal, relación cintura altura y porcentaje de grasa corporal. Como resultados, se reveló que para los tres indicadores evaluados existió un 44,64 % de sobrepeso y obesidad, donde las mujeres tuvieron mayor tendencia a la obesidad, y la asociación de los tres indicadores fue significativa, con un valor medio de 0,69 lo que permitió afirmar que hubo valores de obesidad. Se concluyó que evaluar el nivel de condición física de la población fue de gran importancia, con vistas al desarrollo de un programa de preparación física personalizado, para mejorar la calidad de vida de las personas con indicadores de sobrepeso y obesidad.

**Palabras clave:** composición corporal, índice de masa corporal, relación cintura-altura, porcentaje de grasa

---

#### **ABSTRACT**

Physical assessment is considered a multidimensional and interdisciplinary diagnostic process that quantifies a person's medical, psychological, social, and functional capacities and problems, with the aim of improving their quality of life. Consequently, the research focused on evaluating the physical condition of the population aged 41 to 65 at the Guayabal University Farm. The sample was composed of 32.14% males and 67.86% females, measurements of weight, height, neck, waist for both sexes were made, and also hips for females at these ages, and with the help of the automated system, the body mass index, waist-height ratio and body fat percentage were determined. As results, it was revealed that for the three indicators evaluated there was 44.64% overweight and obesity, where women had a greater tendency to obesity, and the association of the three indicators was significant, with an average value of 0.69, which allowed to affirm that there were obesity values. It was concluded that evaluating the level of physical condition of the population was of great importance, with a view to the development of a personalized physical preparation program, to improve the quality of life of people with overweight and obesity indicators.



---

**Keywords:** body composition, body mass index, waist-to-height ratio, fat percentage

---

### **RESUMO**

A avaliação física é considerada um processo diagnóstico multidimensional e interdisciplinar que quantifica as capacidades e os problemas médicos, psicológicos, sociais e funcionais de uma pessoa, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida. Consequentemente, a pesquisa se concentrou em avaliar a aptidão física da população de 41 a 65 anos da Fazenda Universitária Guayabal. A amostra foi composta por 32,14% de homens e 67,86% de mulheres. Peso, altura, circunferência do pescoço e circunferência da cintura foram medidos para ambos os sexos, assim como circunferências do quadril para mulheres dessas idades. Utilizando um sistema automatizado, foram determinados o índice de massa corporal, a relação cintura-estatura e o percentual de gordura corporal. Os resultados revelaram que, para os três indicadores avaliados, 44,64% apresentavam sobrepeso e obesidade, sendo as mulheres com maior tendência à obesidade. A associação entre os três indicadores foi significativa, com valor médio de 0,69, indicando a presença de obesidade. Concluiu-se que avaliar o nível de aptidão física da população é de grande importância para o desenvolvimento de um programa de treinamento físico personalizado, visando à melhoria da qualidade de vida de pessoas com sobrepeso e obesidade.

**Palavras-chave:** composição corporal, índice de massa corporal, relação cintura-estatura, percentual de gordura corporal

---

### **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad existen numerosas evidencias para demostrar que la práctica regular de actividades físicas y deportivas moderadas es uno de los hábitos de vida que tiene una repercusión directa en la mejora y mantenimiento de la salud. Se han desarrollado numerosos estudios científicos que sugieren que la condición física es un potente indicador (y predictor) del estado de salud desde la infancia y la adolescencia, asociada a la práctica de actividad física y la alimentación (Quiala et al, 2021).



La evaluación física es un proceso de diagnóstico multidimensional e interdisciplinario que cuantifica las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales de la persona, con la intención de mejorar la calidad de vida. Esta heterogeneidad de necesidades provoca que la evaluación de la condición física adquiera un papel protagonista tanto por la información que va a transmitir, como por su aplicabilidad, además de identificar problemas y necesidades de inmediato y planificar estrategias de actuación que permitan poder individualizar el proceso.

Por esta razón, la evaluación de la condición física es motivo de investigación por diferentes autores a nivel internacional; de los últimos cinco años, se pueden citar las desarrolladas por Benavides *et al.*, (2017); Farinola (2020); González y Ramírez (2017); Quiala, Chang y Pons (2019 y 2020); La Rosa (2017); Secchi, García y Arcuri (2016) que como característica común procuran ajustar la forma de evaluar al personal y al entorno.

Autores como Quiala *et al.* (2021) plantean que el índice de masa corporal (IMC, kg/m<sup>2</sup>), la relación cintura altura (Cint/Alt) y porcentaje de grasa corporal (% Grasa) son indicadores válidos para evaluar la condición física en poblaciones ordinarias, al ser parámetros de valoración de los niveles de obesidad en la población adulta, permitir realizar comparaciones de su evolución en grandes poblaciones, y brindar información estadística útil sobre la prevalencia de la obesidad.

El nivel de condición física se puede considerar como la capacidad para realizar actividad física y/o ejercicio físico, y su valoración constituye una medida que describe el estado integrado de las principales funciones orgánicas que intervienen en el movimiento corporal. Diversos estudios sugieren que el nivel de condición física es un predictor de morbilidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular, independientemente, del estado de salud de la persona; este precedente constituye un factor determinante de longevidad y calidad de vida relacionados con la salud.

La evidencia científica disponible indica el alarmante descenso de los niveles de condición física, en diferentes edades; recientes investigaciones sugieren que un índice bajo de



condición física es uno de los factores que se asocian de manera directa con el sobrepeso y la obesidad.

La obesidad está fuertemente relacionada con diversos desórdenes fisiológicos y psicosociales, así como su repercusión en la salud, bienestar y calidad de vida. De ese modo, evaluar aquellos sujetos que tienen sobrepeso u obesidad y observar la relación que ellos tienen con el nivel de condición física puede ser importante para evitar problemas de salud a medio o largo plazo. Esta asociación es mucho más robusta cuando se relaciona el nivel de condición física, con el riesgo potencial de padecer enfermedades cardiovasculares, tanto en personas sanas, como en enfermos con patología cardiovascular subyacente (Mora, et al, 2003).

Para los adultos mayores, lo ideal es desarrollar actividad física para mejorar la función cardiorrespiratoria y muscular (Hurstet *al.* 2019) y para ayudar a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo (Mera, *et al.*, 2018; Mercedes, *et al.*, 2017) entre otros.

En la obra de La Rosa et al. (2022) se aborda que para los adultos mayores las actividades físicas deben consistir en actividades recreativas que combinen acciones cotidianas, con ejercicios de bajo impacto, posición que coincide con Alarcón y Abensur (2020); como resultado de ello, se deben modificar ciertas rutinas al variarse los deportes como el voleibol y el fútbol, en función de las posibilidades reales, dado que un acondicionamiento físico adecuado puede asegurar una buena calidad de vida, en esta etapa (La Rosa, *et al.*, 2022).

Vaca y Cedeño (2022) apuntan que en la población de adultos mayores se disminuye la actividad física, a medida que transcurren los años, y se aumentan las enfermedades no transmisibles. Se define como un problema en el que influyen varias causas; por ejemplo, en el caso de las mujeres, los relacionados con la inactividad física, dado que tienen que dividir el tiempo entre los quehaceres del hogar, la atención de la familia, y porque no les gusta o no tienen motivación para realizarla.

En el caso de los hombres, se constituyen en causantes el miedo a las lesiones, la falta de motivación del entorno, las enfermedades, el desinterés, la percepción de sentirse agobiados



por no poder realizar ejercicios al mismo ritmo que los demás, y la falta de acompañamiento familiar; lo que predispone a que no se realice actividad física y se incurra en el sedentarismo (Vaca y Cedeño, 2022).

La investigación tomó como punto de partida la situación problemática, dada en la ausencia en la Granja Universitaria Guayabal, de San José de las Lajas, del estado de la condición física de la población de 41 a 65 años, con vistas a la mejora del proceso de optimización de las oportunidades de salud, mediante la aplicación de programas personalizados de preparación física, en este grupo poblacional.

En correspondencia, el objetivo del presente trabajo fue evaluar el estado de la condición física, de la población de 41 a 65 años de edad, en la Granja Universitaria Guayabal. Este trabajo se realizó con el interés de desarrollar un programa de actividades físicas deportivas personalizado, para incrementar la calidad de vida de la población.

## *MATERIALES Y MÉTODOS*

Métodos utilizados:

- Analítico-sintético: se empleó al establecer conexiones lógicas para la argumentación y el arribo a conclusiones, en la evaluación de la condición física de la población en la Granja Guayabal.
- Inductivo deductivo: se realizó, a través del apoyo de la informática, concretamente, a través del sistema automatizado evaluación de la condición física, con el que se realizaron los cálculos del IMC, la relación Cint/Alt, y el % Grasa.
- Estadístico matemático: el análisis estadístico descriptivo para la interpretación, valoración y comparación del estudio, así como el desarrollo de ecuaciones del comportamiento de los indicadores de condición física, para diferentes grupos de edades.
- La medición: en aras de obtener resultados de la evaluación de la condición física en la muestra analizada, mediante la aplicación de las pruebas físicas. Se realizó la



medición del peso (Kg), talla (m), cuello (cm), cintura (cm) y cadera para el sexo femenino (cm).

- Observación científica: en el análisis de los indicadores de condición física evaluados.

La evaluación de la condición física en la población de la Granja Universitaria Guayabal, se realizó en un rango de edades entre 41 a 65 años (media 57 años), para ambos sexos. La muestra estuvo compuesta por un 41,18 % de la población total del centro, con un 32,14 % del sexo masculino y 67,86 % del femenino.

## RESULTADOS & DISCUSIÓN

En la Tabla 1, se presentó un resumen descriptivo de los resultados de las mediciones del peso (Kg), talla (m), cuello (cm), cintura (cm) y cadera para el sexo femenino (cm).

*Tabla 1. Valores medios de los indicadores.*

	Edad	Peso, kg	Talla, m	Cuello, cm	Cintura, cm	Cadera para mujeres, cm
Media	52,15	66,77	1,61	34,95	90,75	103,66
Desviación media	6,41	15,15	0,09	3,59	13,08	12,05

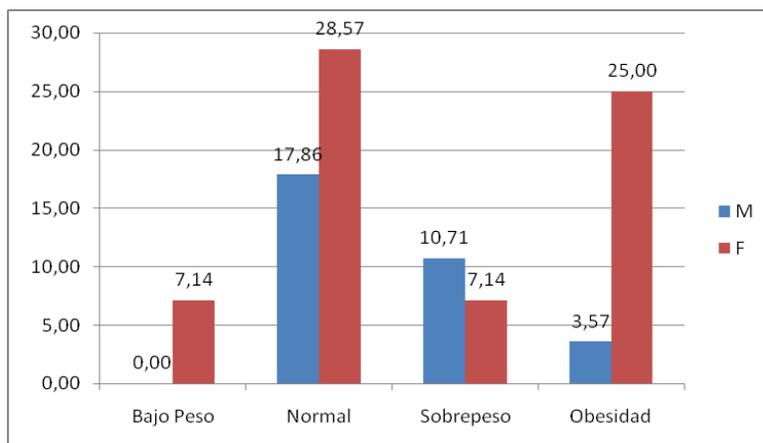
A partir de las mediciones realizadas y con ayuda del sistema automatizado ECF (Gómez et al, 2022), desarrollado por profesores de la Facultad de Cultura Física y el Centro de Mecanización Agropecuaria, de la Universidad Agraria de la Habana, se realizó el procesamiento de los datos primarios, a partir de los cuales se determinó el IMC, kg/m<sup>2</sup>, Cint/Alt y % Grasa.

El IMC también denominado BMI en referencia a sus siglas en inglés (Body Mass Index), se extrajo de la relación entre el peso corporal expresada en kg y la estatura tomada en m<sup>2</sup>, presentada a continuación de acuerdo con las pautas establecidas en función de la edad y el género. El IMC, en estas edades (41 a 65 años), para ambos sexos fue de 46,43 % para un



índice normal, 17,86 % para personas con sobrepeso, obesidad 28,57 % y 7,14 % con bajo peso.

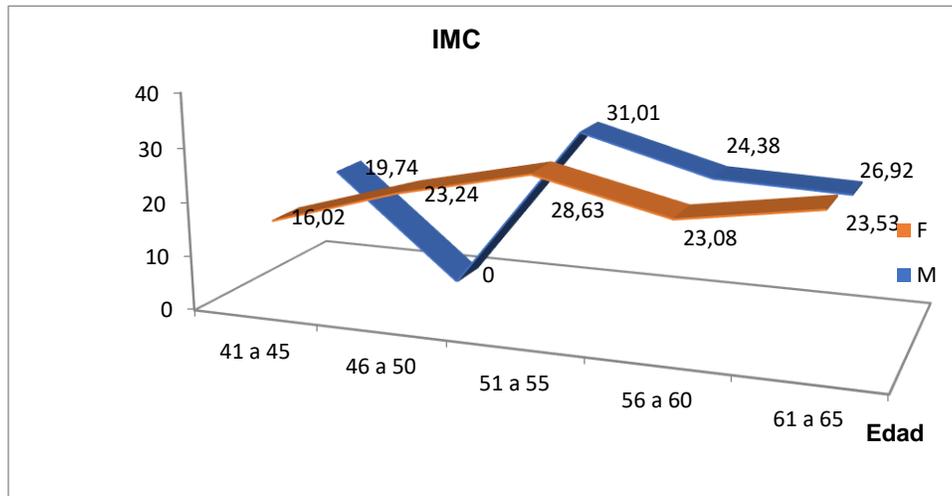
El comportamiento por sexo del IMC mostró que el sexo masculino no tuvo personas con bajo peso, 17,86 % con índice normal, y 10,71; 3,57 % para sobrepeso y obesidad, respectivamente. Para el femenino, se obtuvo un 7,14 % de bajo peso y sobrepeso para ambos casos, un 28,57 % con índice normal y 25 % de obesidad. Se apreció además que el sexo masculino entre sobrepeso y obesidad presentó porcentajes más bajos (14,28 %), comparado con las mujeres con 32,14 %. Un resultado similar los obtuvo Araya et al. (2012) quienes evaluaron mujeres de más de 60 años, con valores medio de sobrepeso de 28,96 %



*Figura 1. Comportamiento del IMC (%), según sexo*

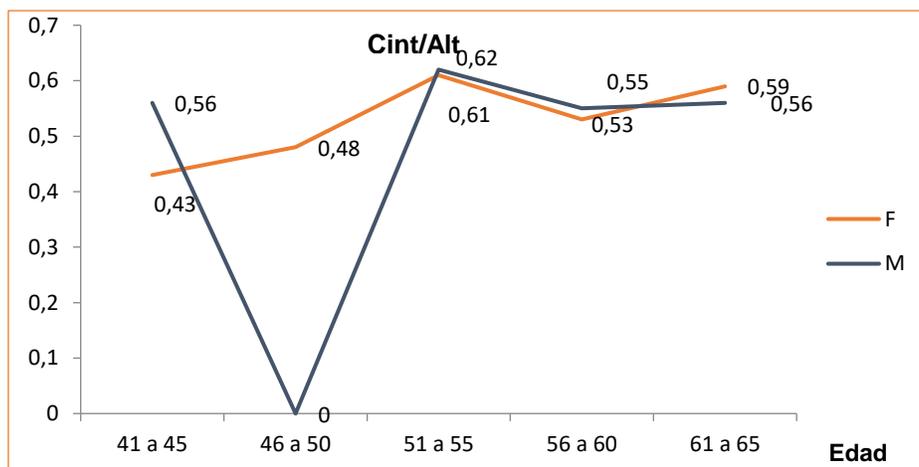
En la figura 2, se mostró la evolución del IMC en función de la edad, se observó que en edades entre 41 a 45 años fue bajo para ambos sexos. Para edades comprendidas entre 46 y 50 años, las féminas presentaron un IMC normal, y el sexo masculino no tuvo representación; de 51 a 55 años, las del sexo femenino tuvieron un sobrepeso y los hombres, obesos; de 56 a 60 años el IMC fue normal para ambos sexos, regresando al sobrepeso en ambos casos, en edades entre 61 a 65 años. En esta figura 2, se representó la tendencia con el incremento de la edad de 41 a 65 años, del paso de un estado normal del IMC, al sobrepeso.





*Figura 2. Comportamiento del IMC para diferentes grupos de edades*

Para el caso de la relación Cint/Alt, la evaluación general sin tener en cuenta el sexo, se caracterizó por un 25 % normal y 75 % de adiposidad. Para el sexo masculino hubo un 32,14 de personas con adiposidad y 42,86 % en el femenino. En la categoría de normal un 25 % de las evaluadas cumplieron esta condición. Los resultados de este indicador demostraron que en las edades evaluadas (41 a 65 años), las personas fueron mayoritariamente obesas. En la figura 3 se expresan los valores de la relación Cint/Alt, para cinco categorías de edades entre 41 y 65 años, de la población en la Granja Universitaria Guayabal.

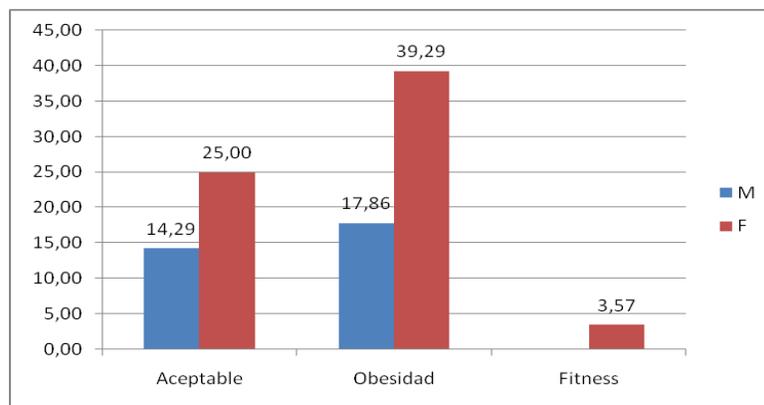


*Figura 3. Relación cintura altura (Cint/Alt) para diferentes grupos de edades*



La Cint/Alt presentó un comportamiento inicial en las edades entre 41 a 50 años de un estado normal para las féminas, que pasó a la adiposidad en edades superiores a los 51 años. Este comportamiento no ocurrió así para personas del sexo masculino, donde de 41 a 65 años presentaron características adiposas.

El indicador % Grasa, sin distinción de sexo identificó que un 39,29 % se encontró en un rango normal, 57,14 % fueron obesos y 3,57 % en la categoría fitness. El comportamiento por sexo se mostró en la figura 4, donde se estimó que en el rango aceptable obtuvo valores de 14,29 y 25 % en los del sexo masculino y femenino, respectivamente; el % de obesos fue de 17,86 y 39,29 % para los hombres y las mujeres por este orden, y en la categoría Fitness, las féminas presentaron un 3,57 % dentro de esta condición.

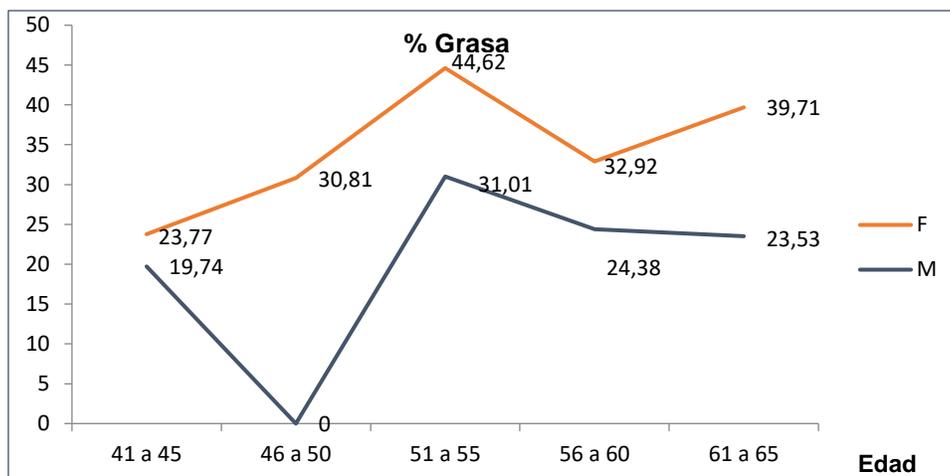


*Figura 4. Comportamiento del porcentaje de grasa, según sexo*

En la figura 5, se observó el comportamiento del % Grasa en función de la edad, para cinco categorías de edades entre 41 y 65 años, donde para ambos sexos de 41 a 45 años existió un comportamiento aceptable; a partir de los 46 años en el sexo femenino ocurrió una tendencia a la obesidad, y en el caso de los hombres en el rango de 51 a 55 existió un % Grasa con valores de obesidad, este comportamiento no ocurrió así de los 56 hasta los 65 años, donde los valores fueron aceptables.



Se mostró que los indicadores IMC, Cint/Alt y % Grasa, en las edades comprendidas entre 41 a 65 años en la Granja Universitaria Guayabal se caracterizó por una tendencia a la obesidad, con mayor predominio para el caso de las mujeres.



*Figura 5. Comportamiento del porcentaje de grasa, según la edad*

Lo declarado anteriormente se verificó, mediante la determinación de la asociación entre los indicadores evaluados, para la muestra de 41 a 65 años en ambos sexos, se confirmó que la correlación entre el IMC, Cint/Alt y % de Grasa fue significativa, con valores de 0,82 entre el primero y el segundo indicador; 0,63 entre el primero y el tercero; y 0,63 entre el segundo y tercero.

A diferencia del método de observación utilizado en este trabajo para medir la condición física, se destacan otras obras donde la visión, los métodos y los procedimientos son diferentes; no obstante, en términos de retroalimentación estos estudios fueron consultados y contrastados, no solo en la perspectiva de la comparación sino del aprendizaje y crecimiento profesional en el tema.

Entre estos trabajos se destacó Solis at al. (2019) quienes utilizaron una balanza, previamente calibrada, con una precisión de 0,1 kg (Tanita® Japón, modelo HD-313), donde la estatura fue medida con un estadiómetro portátil (Seca® Alemania, modelo 216); el objetivo consistió en determinar el estado nutricional, según las recomendaciones de la Organización Mundial



de la Salud, a través del IMC Z-score obtenido por el software WHO AnthroPlus®, y los resultados obtenidos aportaron información muy valiosa para dicha organización.

Similar alcance tuvo la investigación de Gatica (2019) enfocada específicamente, en las edades infantiles, conforme a los estándares mundiales de la medición para la condición física. En edades un poco más avanzadas, como las correspondientes a la adolescencia, se consideró de significativa pertinencia el trabajo de Delgado et al. (2019) quienes vincularon en su estudio la nutrición y el rendimiento académico. Para el caso del adulto mayor, se tomó como referencia la obra de Martínez et al. (2021) quienes analizaron la fuerte influencia de la autoestima en esas edades y la realización de ejercicios para mejorar la condición física en esta etapa de la vida y reducir los niveles de ansiedad y de depresión.

### **CONCLUSIONES**

En el trabajo se evaluó el estilo de vida de la población de 41 a 65 años de la población Guayabal, con mayor énfasis en edades de 51 a 65 años de edad. Los resultados sobre el nivel de condición física de la población de la Granja Universitaria Guayabal tuvieron gran importancia, con vistas al desarrollo de un programa de preparación física personalizado, para mejorar la calidad de vida de las personas con indicadores de sobrepeso y obesidad, mediante ejercicios aeróbicos suaves, bailo terapia, entre otras actividades de bajo impacto, siempre bajo la supervisión de profesionales de la Cultural Física.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alarcón, R., & Abensur, C. (2020). Actividad física subaeróbica de bajo impacto: una estrategia para disminuir el deterioro del sistema muscular y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en los (cpr) distrito de Pachacamac. *Ciencia y Desarrollo*, 23(2), 43-50. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2090>
- Araya, S., Padial, P., Feriche, B., Gálvez, A., Pereira, J. y Mariscal, M. (2012). Incidencia de un programa de actividad física sobre los parámetros antropométricos y la condición física en mujeres mayores de 60 años. *Nutrición Hospitalaria*, 27(5):1472-1479.



- Benavides, C., García, J., Fernández, J., Rodríguez, D., & John, A. (2017). Condición física, nivel de actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: instrumentos para su cuantificación. *U.D.C.A Actualidad & Divulgación científica*, 20(2), 255-265. <https://doi.org/10.31910/rudca.v20.n2.2017.385>
- Delgado-Floody, P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., & Cofré-Lizama, A. (2019). Calidad de vida, autoestima, condición física y estado nutricional en adolescentes y su relación con el rendimiento académico. *Arch Latinoam Nutr*, 69, 174-81.
- Farinola, M. G. (2020). Propuesta de evaluación de la condición física para población general: Batería Dickens. *Educación Física y Ciencia*, 22(1), e114. <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/download/EFyCe114/12236?inline=1>
- Gatica-Domínguez, G., Moreno-Saracho, J. E., Cortés, J. D., Henao-Moran, S. A., & Rivera, J. A. (2019). Condición física de escolares tras intervención educativa para prevenir obesidad infantil en Morelos, México. *salud pública de méxico*, 61(1), 78-85.
- Gómez, I, de las Cuevas, H. Fernández de Castro, A, Morejón, Y. (2022). Sistema automatizado para la evaluación de las condiciones físicas.
- González Rico, R., & Ramírez Lechuga, J. (2017). Revisión de las pruebas de evaluación de la condición física en Educación Secundaria. *Ágora para la educación física y el deporte*, 19(2-3), 355-378. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6261767>
- La Rosa Arias, M., Zaldívar Castellanos, L. A., Martínez González, O., & Gordo Gómez, Y. M. (2022). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 436-450. 23 de octubre. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000200436](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200436)
- Martínez, M. Á. A., Montero, P. J. R., & Rodríguez, E. M. A. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la



- ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 1024-1028.
- Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1).
- Mercedes, M., Álvarez, J. C., Guallichico, P. A., Chávez, P., & Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-13. 23 de octubre de 2022. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22>
- Mora, S., Redberg, R., Cui, Y., Whiteman, M., Flaws, J., Sharrett, A. (2003). Ability of exercise testing to predict cardiovascular and all-cause death in asymptomatic women: a 20-year follow-up of the lipid research clinics prevalence study.[see comment]. *JAMA*. 290 (12), 1600-7.
- Quiala Barroso, W., Chang Girón, Y. C., & Pons Núñez, A. M. (2020). Ventajas de una alternativa metodológica para la evaluación de la condición física en la educación primaria. *Mundo FESC*, 10(S1), 49-59. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/395>
- Quiala Barroso, W., Chang Girón, Y. C., & Pons Núñez, A. M. (2019). Alternativa metodológica para la evaluación de la condición física en las escuelas primarias rurales. *Olimpia*, 16(56), 183-195. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/915> .
- Quiala Barroso, W., Mesa Peña, R., Lussati, F., Chang Girón, Y. (2021). Procedimientos para evaluar la condición física a los alumnos de enseñanza secundaria en Angola. *Revista PODIUM*, enero-abril 2021; 16(1):187-200



Rosa Guillamón, A. (2017). Análisis bibliográfico de las baterías de evaluación de la condición física. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 4(4), 533-543. [https://www.researchgate.net/profile/Andres\\_Guillamon/publication/323759194](https://www.researchgate.net/profile/Andres_Guillamon/publication/323759194)

Secchi, J. D., García, G. C., & Arcuri, C. R. (2016). Evaluación de la condición física relacionada con la salud en el ámbito escolar\_ un enfoque práctico para interpretar e informar los resultados. *Enfoques*, XXVIII(2), 67-87. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/259/25955334004.pdf>

Solis-Urra, P., Fernández-Cueto, N., Nanjarí, R., Huber-Pérez, T., Cid-Arnes, M. P., Zurita-Corvalán, N., ... & Cristi-Montero, C. (2019). A mejor condición física mejores resultados de una ley contra la obesidad. *Retos*, 36(36), 17-21.

Vaca, V., Cedeño, F. (2022). Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón Milagro.

***Conflictos de intereses:***

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

***Contribución de los autores:***

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

