

## PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE OVER 60 YEARS OLD: C. D. PUERTO SAJONIA, ASUNCIÓN

LUÍS AUGUSTO VIOLA RÍOS<sup>1</sup>

VICTOR HUGO NUÑEZ<sup>1</sup>

JOSÉ FRANCISCO FLORES ALATORRE<sup>2</sup>

1-Universidad Autónoma de Asunción, Asunción, Paraguay

2- Universidad de la Integración de las Américas, Asunción, Paraguay

[vnunez@uaa.edu.py](mailto:vnunez@uaa.edu.py)

### Abstract

This research on physical activity in adults over 60 years of age who attend the Puerto Sajonia Sports Club stems from an interest in understanding how movement and sports contribute to overall well-being at this stage of life. The study was based on the question: What physical activities do adults aged 60 and over engage in? The project aimed to identify the physical activities practiced by adults aged 60 and over. The methodology employed was a descriptive, quantitative, cross-sectional, and non-experimental study. A structured survey with closed-ended questions was used as the data collection technique, allowing for the precise collection and quantification of information. The study population consisted of 30 older adults who regularly attend the club. Relevant information was obtained, including: 93% stated that physical conditioning significantly contributes to improving their health, and 100% would recommend it to others. These findings suggest that physical activity and participation in events at the Puerto Sajonia Sports Club provide comprehensive benefits for adults aged 60 and over, improving their quality of life and promoting active aging. Therefore, the creation and implementation of physical activity programs, supported by both government and private institutions, is recommended to expand access to sports and recreational activities for this population group.

**Keywords:** Physical activity – Older adults – Over 60 years of age – Comprehensive well-being – Puerto Sajonia Sports Club

## ACTIVIDAD FÍSICA EN MAYORES DE 60 AÑOS: C. D. PUERTO SAJONIA, ASUNCIÓN

### Resumen

El presente trabajo de investigación sobre la actividad física en adultos mayores de 60 años que asisten al Club Deportivo de Puerto Sajonia surge del interés por comprender cómo el movimiento y la práctica deportiva contribuyen al bienestar integral en esta etapa de la vida. El estudio se planteó a partir de la pregunta: ¿Cuáles son las actividades físicas que realizan los adultos de 60 años en adelante? El proyecto tuvo como objetivo identificar las actividades físicas practicadas por los adultos mayores de 60 años en adelante. La metodología utilizada correspondió a un estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y diseño no experimental. Como técnica de recolección de datos se aplicó una encuesta estructurada con cuestionario cerrado, lo que permitió obtener y cuantificar la información de manera precisa. La población de estudio estuvo conformada por 30 adultos mayores, que asisten al club de manera regular. Se obtuvo información relevante como: el 93% afirmó que el acondicionamiento físico contribuye significativamente a mejorar su salud y el 100%

recomendaría su práctica a otras personas. Estos hallazgos permiten concluir que la actividad física y la participación en eventos en el Club Deportivo Puerto Sajonia generan beneficios integrales en los adultos mayores a partir de los 60 años, mejorando su calidad de vida y promoviendo un envejecimiento activo. En este sentido, se recomienda la creación e implementación de programas de actividad física impulsados por instituciones gubernamentales y privadas, con el fin de ampliar las oportunidades de acceso a prácticas deportivas y recreativas en este sector de la población.

**Palabras clave:** Actividad física – Adultos mayores – Mayores de 60 años – Bienestar integral – Club Deportivo Puerto Sajonia.

## **CTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS : C. D. PUERTO SAJONIA, ASUNCIÓN**

### **Résumé**

Cette recherche sur l'activité physique chez les adultes de plus de 60 ans fréquentant le club sportif de Puerto Sajonia découle d'un intérêt pour la compréhension de la contribution du mouvement et du sport au bien-être général à ce stade de la vie. L'étude s'est basée sur la question suivante : quelles activités physiques pratiquent les adultes de 60 ans et plus ? Le projet visait à identifier les activités physiques pratiquées par les adultes de 60 ans et plus. La méthodologie utilisée était une étude descriptive, quantitative, transversale et non expérimentale. Un questionnaire structuré à réponses fermées a été utilisé comme technique de collecte de données, permettant la collecte et la quantification précises des informations. La population étudiée était composée de 30 adultes âgés fréquentant régulièrement le club. Des informations pertinentes ont été obtenues : 93 % ont déclaré que la condition physique contribue significativement à l'amélioration de leur santé et 100 % la recommanderaient à d'autres. Ces résultats nous permettent de conclure que l'activité physique est bénéfique pour la santé. L'activité physique et la participation aux événements du club sportif de Puerto Sajonia procurent de nombreux bienfaits aux personnes de 60 ans et plus, améliorant leur qualité de vie et favorisant un vieillissement actif. À cet égard, la création et la mise en œuvre de programmes d'activité physique, promus par les institutions publiques et privées, sont recommandées afin d'élargir l'accès aux activités sportives et créatives pour ce groupe de population.

**Mots-clés:** Activité physique – Personnes âgées – Plus de 60 ans – Bien-être global – Club sportif de Puerto Sajonia

## **ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS: C. D. PUERTO SAJONIA, ASSUNÇÃO**

### **Resumo**

Esta pesquisa sobre atividade física em adultos com mais de 60 anos que frequentam o Clube Desportivo Puerto Sajonia surge do interesse em compreender como o movimento e o desporto contribuem para o bem-estar geral nesta fase da vida. O estudo baseou-se na seguinte questão: Que atividades físicas praticam os adultos com 60 anos ou mais? O projeto teve como objetivo identificar as atividades físicas praticadas por adultos com 60 anos ou mais. A metodologia empregada foi um estudo descritivo, quantitativo, transversal e não experimental. Foi utilizado um questionário estruturado com perguntas fechadas como técnica de coleta de dados, permitindo a coleta e quantificação precisas das informações. A população do estudo consistiu em 30 adultos mais velhos que frequentam o clube regularmente. Foram obtidas informações relevantes, incluindo: 93% afirmaram que o

condicionamento físico contribui significativamente para a melhoria da sua saúde e 100% recomendariam a prática a outros. Esses resultados sugerem que a atividade física e a participação em eventos no Clube Desportivo Puerto Sajonia proporcionam benefícios abrangentes para adultos com 60 anos ou mais, melhorando sua qualidade de vida e promovendo o envelhecimento ativo. Portanto, recomenda-se a criação e implementação de programas de atividade física, com o apoio de instituições governamentais e privadas, para ampliar o acesso a atividades esportivas e recreativas para essa faixa etária.

**Palavras-chave:** Atividade física – Idosos – Acima de 60 anos – Bem-estar integral – Clube Desportivo Puerto Sajonia

## Introducción

Según proyecciones del año 2017, en Paraguay las personas de 60 años y más constituyen aproximadamente 746.000 habitantes, lo que representa el 10,2% de una población total de 7.353.038 personas, conforme a datos proporcionados por la Encuesta Nacional de Estadística y Censos (INE, 2015).

A pesar de contar con un elevado porcentaje de población joven en 2017 (29,9% menores de 15 años y 63,9% de 15 a 59 años), el proceso de envejecimiento demográfico en Paraguay es evidente en el aumento paulatino del porcentaje de adultos mayores. Este comportamiento permite anticipar que la tendencia continuará en los próximos años (INE, 2015).

Si bien el envejecimiento de la población se encuentra aún en una etapa inicial, se prevé que será la transformación demográfica más significativa del presente siglo. La población paraguaya se distribuye principalmente en tres grandes grupos etarios: niños y adolescentes de 0 a 14 años, jóvenes y adultos de 15 a 59 años, y adultos mayores de 60 años o más. Los datos muestran que el porcentaje de personas mayores pasó del 4,9% en el año 2000 a una proyección de 7,7% para el año 2025 (Meza Paredes, 2020).

Estos resultados invitan a reflexionar sobre las consecuencias sociales, económicas y de desarrollo que pueden derivarse del aumento de la población adulta mayor, especialmente considerando que en Paraguay las acciones de investigación, planificación, prevención, prestación de servicios y organización de políticas dirigidas a este grupo se encuentran todavía en una fase inicial (Meza Paredes, 2020).

La práctica regular de actividad física es fundamental para mantener la salud y la funcionalidad con el avance de la edad. Sin embargo, en la vejez, esta práctica puede verse limitada por problemas de salud, disminución de las capacidades funcionales y falta de hábitos de ejercicio y recreación (Meza Paredes, 2020).

Si bien muchos adultos mayores pueden realizar de manera independiente las actividades de la vida diaria, algunas personas experimentan limitaciones debido a enfermedades de base, lo que dificulta el autocuidado y puede requerir apoyo familiar o profesional (García, 2010).

Habilidades adquiridas en la infancia, como vestirse, bañarse, asearse, desplazarse y utilizar el baño, pueden verse afectadas por el envejecimiento y condiciones de salud subyacentes. No obstante, la práctica sistemática y planificada de actividades físicas, deportivas y recreativas, adaptadas a las necesidades físicas, fisiológicas, psicológicas, sociales y emocionales, puede contribuir a prevenir dicha pérdida funcional (García, 2010).

Con el paso de los años, las personas mayores tienden a reducir su participación en actividades físicas, deportivas y recreativas (García, 2010).

### **Estudios similares en Paraguay**

Un estudio realizado en Paraguay se centró en la práctica de gimnasia rítmica entre adultos mayores que participan en actividades organizadas por la Secretaría Nacional de Deportes en Asunción. El principal objetivo fue conocer la percepción de los beneficios de la actividad física en la mejora de la calidad de vida en esta población (Doria, 2021).

El estudio se llevó a cabo en 2021 mediante métodos cualitativos, incluyendo entrevistas y cuestionarios. Los participantes fueron adultos mayores practicantes de gimnasia rítmica en dicha institución (Doria, 2021).

Los resultados mostraron que los adultos mayores percibieron múltiples beneficios de la actividad física, incluyendo mejoras en la salud física, como mayor fuerza muscular, flexibilidad y resistencia, así como mejoras en la salud mental, como disminución del estrés y mejora del estado de ánimo. Además, la práctica permitió fortalecer los vínculos sociales y generar una mayor sensación de logro personal (Doria, 2021).

El estudio presentó que la gimnasia rítmica tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los adultos mayores, respaldando la importancia de promover actividades físicas en esta población (Doria, 2021).

Otro estudio, realizado por la Lic. Gricelda N. Brítez Arévalos, se centró en pacientes con diabetes que acudían al Hospital Regional de Encarnación, con el objetivo de analizar la relación entre alimentación, actividad física y actividades de tiempo libre con el estilo de vida de dichos pacientes (Arévalos, 2015).

El estudio utilizó una metodología cuantitativa mediante cuestionarios que recolectaron datos sobre edad, sexo y hábitos relacionados con alimentación, actividad física y recreación (Arévalos, 2015).

Los resultados indicaron un predominio de mujeres (70%) y una edad promedio de 61 años. Asimismo, se observó que la mayoría mantenía estilos de vida adecuados en cuanto a alimentación, ejercicio y uso del tiempo libre, lo que favorece el control de la enfermedad (Arévalos, 2015).

En el marco del proyecto “Establecimiento del Complejo Santo Domingo para cuidados y servicios sociales...”, se destacó la necesidad de contar con datos confiables para

orientar la formulación de políticas, leyes y reglamentaciones destinadas a las personas mayores en Paraguay (Secretaría Técnica de Planificación, 2018).

En Paraguay también existen instituciones públicas y privadas que promueven actividades físicas y recreativas destinadas a personas mayores de 60 años, como la Secretaría Nacional de Deportes, el Instituto de Previsión Social, y clubes sociales, deportivos y cooperativos (Aula Virtual OISS, 2020; SND, 2023).

### **Historia del Club Deportivo Puerto Sajonia**

El Club Deportivo Puerto Sajonia fue fundado el 26 de junio de 1921 con el objetivo inicial de promover la práctica del tenis. Con el tiempo, la institución amplió su alcance con la incorporación de familiares y nuevos socios. El club adoptó como lema “AALMAD: Asociemos a la Mujer al Deporte”, reflejando su interés en fomentar la participación femenina (Club Deportivo Puerto Sajonia, 2020).

El club fue fundado por William Paats, figura destacada del deporte paraguayo, quien donó cuatro hectáreas del terreno que actualmente ocupa. Su espíritu deportivo se reflejó en múltiples iniciativas, como la adquisición de los primeros botes para competencias de remo en el país (Chávez, 2011). La Unión hace la fuerza: El Club Deportivo Sajonia.

### **Material y Métodos**

El estudio empleó un diseño de investigación no experimental de tipo descriptivo y de corte transversal, con un enfoque cuantitativo. Se seleccionó este diseño porque las variables no fueron manipuladas, sino que se analizaron tal como ocurrían en la realidad, describiendo situaciones concretas sobre la actividad física y las prácticas deportivas en adultos mayores. La recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento entre marzo y junio de 2023, y el procesamiento de los resultados se realizó mediante estadística descriptiva. Los datos fueron inicialmente capturados y organizados en el sistema informático Excel. Una vez depurados, los datos fueron exportados de Excel y analizados utilizando el software estadístico STATA 16.

### **Resultados**

El 80% respondieron que se encuentran en el rango de edad de 60 a 69 años, el 13% respondieron que se encuentran entre las edades de 70 a 79 años, mientras el 7% están entre las edades de 80 a 89 años. Se puede inferir que la mayoría de los participantes se encuentran en el rango de edad de 60 a 69 años. El 70 % de los participantes fueron mujeres y el 30 % hombres. En cuanto a las enfermedades de base, el 33 % no presentó ninguna, mientras que el 30 % reportó hipertensión arterial, el 13 % obesidad, el 8 % diabetes mellitus, el 7 % artrosis, el 3 % artritis, el 3 % cardiopatías y otro 3 % problemas en el nervio ciático. (Ver tabla 1).

**Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra de estudio (n = 30)**

Característica	f	%
<b>Edad</b>		
60 a 69 años	24	80
70 a 79 años	4	13
80 a 89 años	2	7
<b>Sexo</b>		
Masculino	9	30
Femenino	21	70
<b>Enfermedades de Base</b>		
Hipertensión Arterial	9	30
Ninguna	10	33
Obesidad	4	13
Diabetes mellitus	2	8
Artrosis	2	7
Cardiopatías	1	3
Artritis	1	3
Nervio ciático	1	3

Viola, L. (2023). Actividad física en adultos mayores de 60 años... [Tesis de licenciatura, UAA].

Respecto a los motivos para la práctica de actividad física, el 54 % la realiza como recreación, el 30 % por prescripción médica, el 13 % por estética y el 3 % para movilidad articular. Finalmente, los beneficios percibidos se concentraron en el 33 % con mejoras físicas, el 30 % emocionales, el 20 % psicológicas y el 17 % sociales (Ver tabla 2)

El 30% de los participantes señaló como principal beneficio la mejora de la movilidad articular y el funcionamiento fisiológico. El 20% indicó el aumento de la autoestima, y otro 20% mencionó la reducción del estrés. Asimismo, el 13% reportó la prevención de enfermedades cardiovasculares, mientras que el 17% destacó la socialización como beneficio principal. (Ver tabla 2)

**Tabla 2. Resultados de la encuesta a los participantes. n=30**

Característica	f	%
<b>¿Por qué realiza ejercicios y actividades físicas?</b>		
Recreación	16	54
Prescripción médica	9	30
Estética	4	13
Movilidad de las Articulaciones	1	3
<b>¿Cuál es el beneficio que le proporciona la actividad física?</b>		
Mejorar la movilidad articular – fisiológica	9	30
Aumenta la autoestima – emocional	6	20
Se evita enfermedades cardiovasculares	4	13
Ayuda a aliviar el stress - psicológico	6	20
Ayuda a Socializar	5	17
<b>¿Cuál es la frecuencia con la que realiza actividad física en el club?</b>		
1 ó 2 veces por semana	12	39

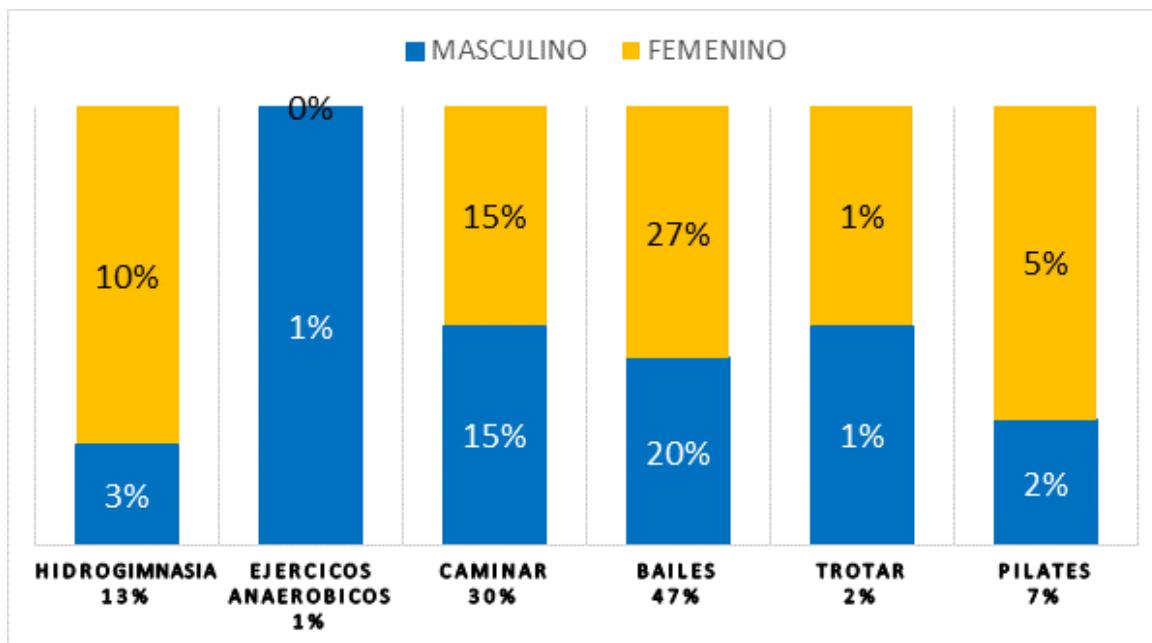
3 ó 4 veces por semana	16	54
5 ó más veces por semana	2	7
<b>¿Cuánto tiempo por día realiza actividad física?</b>		
15 a 30 minutos	17	57
40 a 60 minutos	12	40
Más de 60 minutos	1	3
<b>¿Cuál es el beneficio que le proporciona la actividad física?</b>		
Mejora la movilidad articular y físico	9	30
Aumenta la autoestima – emocional	6	20
Se evita enfermedades cardiovasculares	4	13
Ayuda a aliviar el estrés – psicológico	6	20
Ayudar a socializar	5	17

Viola, L. (2023). Actividad física en adultos mayores de 60 años... [Tesis de licenciatura, UAA].

La mayoría de los participantes realiza actividad física 3 a 4 veces por semana (54%), seguido de quienes asisten 1 o 2 veces por semana (39%), mientras que el 7% practica 5 o más veces por semana. La mayoría de los participantes realiza actividad física entre 15 y 30 minutos por día (57%), seguido de quienes lo hacen entre 40 y 60 minutos (40%), mientras que el 3% practica más de 60 minutos diarios. (Ver tabla 2)

En cuanto a los beneficios percibidos de la actividad física fueron los siguientes: mejora de la movilidad articular y físico (30%), aumento de la autoestima – emocional (20%), prevención de enfermedades cardiovasculares (13%), reducción del estrés – psicológico (20%) y facilitación de la socialización (17%).(Ver tabla 2)

**Figura 1: Respuestas a la pregunta: ¿Podría indicarme de los siguientes ejercicios, ¿cuáles son los que más frecuencia usted realiza en el Club? n = 30**



Viola, L. (2023). Actividad física en adultos mayores de 60 años... [Tesis de licenciatura, UAA].

Entre los ejercicios realizados por los adultos mayores del Club Deportivo Puerto Sajonia, los bailes (principalmente baile latino) ocupan el primer lugar, con un 47% de participación, de los cuales 27% corresponden a mujeres y 20% a hombres. En segundo lugar, la caminata representa el 30% de los participantes, distribuida de manera equitativa entre ambos sexos (15% mujeres y 15% hombres). En tercer lugar se encuentra la hidro gimnasia, con un 13% (10% mujeres y 3% hombres). Le sigue el pilates, con un 7% (5% mujeres y 2% hombres). Finalmente, un 2% de los adultos realiza trote (1% mujeres y 1% hombres) y el 1% restante practica ejercicios anaeróbicos, como levantamiento de pesas, con predominio masculino (Ver Figura 1).

## Discusión

En el presente estudio, el 30% de los participantes presentó hipertensión arterial, coincidiendo con Tadeo (2021), quien reportó una alta prevalencia de esta enfermedad en adultos mayores, confirmando que constituye un factor de riesgo significativo en esta población.

Respecto a la actividad física, el baile fue el ejercicio más practicado, con un 47% de participación, predominando las mujeres (27%) sobre los hombres (20%). Este hallazgo es consistente con Tadeo et al. (2021), quienes reportaron que las mujeres realizan el baile con mayor frecuencia que los hombres (63,4% frente a 52,9%), incluso cuando se considera actividad física moderada y esporádica. Los resultados reflejan la eficacia del baile como estrategia para disminuir el sedentarismo.

En cuanto a la frecuencia de actividad física, el 54% de los participantes realiza ejercicio entre 3 y 4 veces por semana, en línea con lo reportado por Brítez Arévalos (2015), donde el 63% de pacientes con diabetes realizaba actividad física al menos 15 minutos, 1 o 2 veces por semana. La edad de los participantes osciló entre 60 y 79 años, siendo los adultos de 60 a 69 años quienes mostraron mejores resultados en algunos dominios evaluados (80%).

La Encuesta SABE (Secretaría Técnica de Planificación del Desarrollo Económico y Social et al., 2018) documenta que el 60% de los adultos mayores encuestados eran mujeres, con edad promedio de 71,7 años, y los hombres representaban el 40%, con edad promedio de 69 años. La mayoría de los hombres estaban casados (55,2%), mientras que la viudez predominaba en mujeres (41,7%). Se observó que el 19% presentaba síntomas depresivos leves a severos, con mayor frecuencia en mujeres, y que las enfermedades más prevalentes fueron hipertensión, artritis y diabetes, siendo las mujeres quienes presentaban más comorbilidades.

En adultos mayores institucionalizados, el estudio realizado por CONACYT y el Mecanismo Nacional de Prevención de la Tortura (2017) presentó informe sobre la inactividad

física (90%) como el factor de riesgo más relevante, aumentando la probabilidad de aparición de enfermedades crónicas, discapacidad motora, depresión y dependencia de cuidadores. Además, se observó una pérdida de autonomía personal en actividades instrumentales de la vida diaria, atribuida a las limitaciones propias del entorno institucional, como restricciones en movilidad, acceso a comunicación y autorizaciones para salir del hogar.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de promover programas de actividad física adaptados a adultos mayores, con especial énfasis en estrategias que combinen beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, y que consideren las condiciones particulares de aquellos que residen en instituciones.

## Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo identificar las actividades físicas realizadas por personas adultas mayores de 60 años que asisten al Club Deportivo Puerto Sajonia en Asunción durante el año 2023. Los resultados permiten establecer que los adultos mayores presentan características similares en cuanto a edad, sexo y enfermedades de base. De los 30 participantes, el 83% se encuentra en la franja etaria de 60 a 69 años, el 90% son mujeres y el 30% padece hipertensión arterial, considerada la enfermedad de base predominante (Ver tabla 1).

En relación con las rutinas físicas, se observó que el 47% de los adultos mayores realiza baile, el 30% caminata, el 13% hidro gimnasia, el 7% pilates, el 2% trote y el 1% levantamiento de pesas. Estos resultados reflejan una clara preferencia por actividades físicas lúdicas y sociales, como el baile latino y la caminata, mientras que ejercicios como la hidro gimnasia y la musculación, aunque con menor participación, ofrecen beneficios complementarios para la salud y el bienestar. (Ver figura 1)

En cuanto a la duración de la actividad física, el 57% de los participantes realiza ejercicio entre 15 y 30 minutos diarios, el 40% entre 40 y 60 minutos, y el 3% más de 60 minutos al día. Los beneficios percibidos por los adultos mayores fueron variados: el 33% destacó mejoras en el aspecto físico, el 30% en el aspecto emocional, el 20% en el psicológico y el 17% en el social. Estos hallazgos evidencian que la actividad física contribuye integralmente al bienestar de esta población, incluyendo aspectos físicos, emocionales, psicológicos y sociales. (Tabla 2).

En síntesis, los objetivos específicos del estudio se alcanzaron en su totalidad. Se logró identificar las actividades físicas que realizan los adultos mayores a partir de los 60 años que asisten al Club Deportivo Puerto Sajonia, destacándose el baile latino y la caminata como las más populares, así como la hidro gimnasia y la musculación con menor participación.

Estos resultados aportan información relevante para la promoción de hábitos saludables, la planificación de programas de actividad física adaptados y el fomento de la

salud integral de los adultos mayores, teniendo en cuenta factores de riesgo como la hipertensión y la inactividad física. Finalmente, la investigación se llevó a cabo de manera rigurosa, asegurando que las preguntas planteadas inicialmente fueron respondidas con precisión, cumpliendo con los objetivos y aportando evidencia sobre los hábitos de actividad física y salud de los adultos mayores en el contexto del Club Deportivo Puerto Sajonia durante el año 2023.

### **Bibliografía:**

Arévalos, G. N. (2015, enero). Estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al programa regional de diabetes del Hospital Regional de Encarnación utilizando la encuesta IMEVID. [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/947127/tesis-griselda-britez\\_1mduDxv.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/947127/tesis-griselda-britez_1mduDxv.pdf)

Aula Virtual OISS. (2020, 28 de septiembre). Paraguay “Vida Plena”: Los clubes en modalidad virtual a partir de la pandemia por COVID-19. Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la situación de las personas adultas mayores. <https://iberoamericamayores.org/2020/09/28/paraguay-vida-plena-los-clubes-en-modalidad-virtual-a-partir-de-la-pandemia-por-covid-19/>

Chávez, G. (2011, 25 de agosto). Barrio Sajonia. Barrio 70. <https://barrio70.blogspot.com/2011/08/barrio-sajonia-en-fotos.html#comment-form>

Club Deportivo Puerto Sajonia. (2020). Historia. <https://www.deportivosajonia.com/articles/historia#>

Doria, E. T. (2021). Gimnasia rítmica para adultos mayores participantes de la Secretaría Nacional de Deportes. Asunción, Paraguay.

García, A. C. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores.

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2015). Proyección de la población nacional por sexo y edad. <https://www.ine.gov.py/default.php?publicacion=2>

Mecanismo Nacional de Prevención de la Tortura. (2017). Calidad de vida, detección de indicadores de riesgo en la vulneración de derechos humanos fundamentales y

factores protectores para las personas adultas mayores institucionalizadas en Asunción y cinco departamentos del Paraguay. [https://www.conacyt.gov.py/sites/default/files/upload\\_editores/u294/personas\\_adultas\\_mayores\\_institucionalizadas.pdf](https://www.conacyt.gov.py/sites/default/files/upload_editores/u294/personas_adultas_mayores_institucionalizadas.pdf)

Meza Paredes, J. V., & A.-R., A. (2020, 27 de junio). Calidad de vida en ancianos de zonas periurbanas de Asunción, Paraguay. Revista de la Sociedad Científica del Paraguay.

Secretaría Nacional de Deportes. (2023, 14 de abril). Adultos mayores con varios beneficios en la SND. <https://www.snd.gov.py/adultos-mayores-con-varios-beneficios-en-la-snd/>

Secretaría Técnica de Planificación del Desarrollo Económico y Social. (2018, junio). Encuesta de salud, bienestar y envejecimiento (SABE): Salud, bienestar y envejecimiento – Principales resultados. [https://www.stp.gov.py/v1/wp-content/uploads/2019/04/Final\\_SABE-ASUNCION-REPORT\\_v2-1eng\\_spa.pdf](https://www.stp.gov.py/v1/wp-content/uploads/2019/04/Final_SABE-ASUNCION-REPORT_v2-1eng_spa.pdf)