

## Sensibilidades y desigualdades en el espacio urbano: emociones y actividad física de personas mayores

*Sensitivities and inequalities in urban space:  
emotions and physical activity of older people*

**Alexis Sossa Rojas**

apsossa@uc.cl

<https://orcid.org/0000-0002-5524-4980>

Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile

<https://ror.org/04teye511>

**Recibido:** 03/10/2024 **Revisado:** 18/11/2024 **Aceptado:** 15/12/2024 **Publicado:** 01/03/2025

**Cómo citar:** Sossa-Rojas, A. (2025). Sensibilidades y desigualdades en el espacio urbano: emociones y actividad física de personas mayores. *Universitas XXI*, 42, pp. 37-60. <https://doi.org/10.17163/uni.n42.2025.02>

### Resumen

La creciente población de personas mayores en contextos urbanos plantea desafíos significativos en términos de salud, bienestar y acceso a actividades físicas. Este artículo evidencia la importancia de explorar las sensibilidades y desigualdades en el espacio urbano, específicamente en Santiago de Chile, donde las condiciones socioespaciales pueden limitar la participación activa de este grupo demográfico. El objetivo de este estudio es investigar cómo estas desigualdades influyen en las emociones y en la realización de actividad física en personas mayores. Para ello, se llevó a cabo un enfoque etnográfico durante nueve meses en las comunas de San Joaquín y Ñuñoa, donde se recolectaron datos a través de notas de campo, observaciones y entrevistas. Se trabajó con las historias y experiencias de vida de 40 personas mayores (10 hombres y 30 mujeres, incluidas dos instructoras de clases para personas mayores). Los principales resultados indican que las desigualdades en el acceso a espacios seguros y adecuados afectan de manera significativa la percepción de seguridad, de conveniencia o no de salir del hogar, y de bienestar general, lo que a su vez condiciona la participación en actividades físicas. Así, aquí analizamos ejemplos concretos que pueden ayudar a diseñar entornos urbanos más inclusivos y accesibles, promoviendo así el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

### Palabras clave

Santiago de Chile, sensibilidades, desigualdades, emociones, cuerpo, personas mayores, ejercicio, actividad física.

### **Abstract**

*The growing population of older people in urban contexts poses significant challenges in terms of health, well-being and access to physical activities. This article highlights the importance of exploring sensitivities and inequalities in urban space, specifically in Santiago de Chile, where socio-spatial conditions can limit the active participation of this demographic group. This study investigates how these inequalities influence emotions and physical activity in older people. To do so, an ethnographic approach was carried out over nine months in the communes of San Joaquín and Ñuñoa, where data were collected through field notes, observations and interviews. The stories and life experiences of 40 older people (10 men and 30 women, including two instructors of classes for older people) were used. The main results indicate that inequalities in access to safe and adequate spaces significantly affect the perception of safety, convenience or not of leaving home, and general well-being, which in turn conditions participation in physical activities. Here, we analyse specific examples that may help design more inclusive and accessible urban environments, thereby promoting older people's well-being and quality of life.*

### **Keywords**

*Santiago de Chile, sensitivities, inequalities, emotions, body, older people, exercise, physical activity.*

---

## **Introducción**

La forma de entender y relacionarnos con el entorno está profundamente influenciada por cómo nos sentimos, y con ello, percibimos las cosas en función de nuestras vivencias cotidianas y de las relaciones que establecemos con otros y con nuestro entorno desde lo corporal (Merleau-Ponty, 2006; Cervio, 2015). En este artículo se reflexiona sobre cómo el envejecimiento poblacional puede intensificar la urbanización y los desafíos de diseño urbano (Montomura *et al.*, 2024), pues a medida que la salud física disminuye, las demandas respecto al entorno aumentan (Schwarz, 2012). Esta reflexión es relevante dado que numerosos estudios han demostrado que muchas personas mayores consideran que salir de sus hogares no merece la pena, debido a dificultades en el desplazamiento, factores climáticos, sensación de inseguridad y obstáculos en el entorno físico (Leduc *et al.*, 2023). Estas condiciones pueden hacer que perciban que salir es demasiado complicado, lo que limita sus actividades, sensibilidades y emociones fuera del hogar.

El aislamiento social entre las personas mayores se reconoce cada vez más como un problema de salud pública de gran importancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado este problema como una prioridad que debe abordarse en el contexto del envejecimiento de la población y para promover un envejecimiento saludable (OMS, 2010). Por ejemplo, un estudio a gran escala en Estados Unidos y Japón, demostró que las personas mayores con mayor número de contactos sociales reportan menos síntomas depresivos (Sugisawa *et al.*, 2002).

América Latina y el Caribe están viviendo un proceso de envejecimiento sin precedentes (Arango *et al.*, 2018), y la población envejece más rápido que en otras regiones, por ejemplo, se espera que en los próximos 20 años, el número de personas mayores represente 2,9 veces la población total de 2018 (Zambrano *et al.*, 2024). Asimismo, es una tendencia conocida que gran proporción de la población mundial ahora vive en ciudades (Population Division of the United Nations, 2014), esta realidad nos invita a pensar cómo el entorno, el territorio, los vecindarios, están siendo construidos para el disfrute y la funcionalidad de todos sus residentes, sobre todo, de las personas mayores.

La principal recomendación para las personas mayores es que realicen ejercicio físico y salgan de sus hogares, ya que estas actividades no solo mejoran su bienestar físico, sino que también benefician su salud mental y emocional (Sossa, 2024a). De hecho, se sugiere que practiquen actividad física de intensidad moderada durante trescientos minutos a la semana (He *et al.*, 2020). Además, se enfatiza en que el componente social es crucial para fomentar la participación en actividades deportivas (Meredith *et al.*, 2023).

Ahora bien, pese a estas recomendaciones, la Organización Panamericana de la Salud señala que casi las tres cuartas partes de la población adulta es sedentaria; siendo las personas de bajo nivel socioeconómico, las mujeres y las personas mayores, las más inactivas durante el tiempo libre o de recreación (Gómez *et al.*, 2004; Monteiro, 2003). Además, estudios realizados en Europa y Estados Unidos encontraron que los adultos mayores pasaban entre 5,3 y 9,4 horas por día de forma sedentaria, lo que equivale al 65-80 % de su tiempo de vigilia (de Rezende *et al.*, 2014; Harvey *et al.*, 2015; Sjogren *et al.*, 2014). Además, la mayoría de los estudios muestran que cuando las personas mayores están en sus casas, lo hacen viendo televisión, lo que se ha asociado con una mala salud física y mental (Compernelle *et al.*, 2021; Gardner *et al.*, 2014; Motomura *et al.*, 2024). Estudios indican que para el año 2030, se prevé que el 20 % de la población mundial estará formado por

personas mayores, y se estima que la mitad de este grupo sufrirá de obesidad (Ramírez *et al.*, 2024).

En consecuencia, tenemos tres fenómenos que interactúan y necesitan de estudio. Primero, la tendencia mundial es que a más años una persona tiene, menos ejercicio físico hará (Sossa, 2024b). Segundo, las personas mayores tienden a salir cada vez menos de sus hogares, lo que disminuye su calidad de vida y sus posibilidades de socializar con otras personas y/o hacer ejercicio físico. Por último, el territorio, ya sea los barrios, las comunas, las ciudades donde estas personas mayores viven, pueden ayudar o restringir que las personas mayores deseen salir de sus casas además de afectar sus emociones y sensibilidades.

En este trabajo, exploraremos estos fenómenos desde una perspectiva cualitativa, centrándonos en un grupo de personas mayores que, a diferencia de la tendencia global, se ejercitan regularmente en Santiago de Chile. Serán estas personas, sus experiencias, emociones y recomendaciones, quienes nos guiarán en la identificación de estrategias efectivas para mejorar la salud y el bienestar de este grupo poblacional.

## **Materiales y método**

Este estudio se basa en un enfoque transversal cualitativo que empleó una muestra conveniente para explorar las prácticas y significados asociados al ejercicio físico entre personas mayores en el contexto post-covid-19 (Sossa, 2024a, 2024b). La recolección de datos se llevó a cabo mediante un estudio etnográfico durante un período de nueve meses, desde mayo de 2022 hasta enero de 2023. La mayoría de los participantes eran personas que se ejercitaban en Santiago en centros para adultos mayores en las comunas de Ñuñoa y San Joaquín. Otros participantes realizaban ejercicios de manera privada, aunque también eran residentes de estas áreas. Para un análisis más detallado de los colaboradores, se puede consultar Sossa (2024a, 2024b, 2024c).

Los criterios de inclusión para los participantes fueron que debían ser mayores de 65 años y realizar ejercicio físico de moderado a intenso al menos dos veces por semana, con una duración mínima de 60 minutos por sesión. Todos los colaboradores superaron este criterio, con un promedio de 250 minutos semanales de ejercicio físico. Además, se incluyeron dos monitores de actividades deportivas para personas mayores debido a su especialización en

este grupo y su proximidad a ese rango de edad. En total, se recopilaron datos de 38 personas de entre 65 y 83 años (media de 72 años) y dos monitoras de 63 años, con una distribución de 10 hombres y 30 mujeres.

## **Análisis de datos**

Los datos se analizaron utilizando el software MAXQDA (v12.0) a través de un análisis temático, en el cual se identificaron patrones y categorías emergentes a partir de las narrativas y observaciones. Se prestó especial atención a las desigualdades en el acceso a espacios seguros y adecuados, y como el entorno afecta las emociones, la percepción de seguridad y el bienestar de las personas mayores. Las notas de campo complementaron las entrevistas, proporcionando contexto adicional y permitiendo una triangulación de los datos. Uno de los objetivos del estudio fue investigar cómo las desigualdades socioespaciales influyen en las emociones y en la participación en ejercicio físico de las personas mayores.

La recolección de datos se realizó mediante notas de campo, observaciones directas y entrevistas etnográficas con un total de 40 personas mayores. Las entrevistas se centraron en las historias y experiencias de vida de los participantes, lo que permitió una comprensión profunda de sus percepciones sobre el entorno urbano y su impacto en su bienestar y actividad física.

En este artículo, los resultados se presentarán en dos secciones interconectadas: una relacionada con el territorio y otra con la realización de ejercicio físico.

## **Consideraciones éticas**

Los participantes fueron informados sobre su participación en un estudio académico y comprendieron los requisitos de la investigación. Se les explicaron los lineamientos principales y se les aseguró su derecho a retirarse en cualquier momento. Todos otorgaron su consentimiento informado, el cual fue firmado. Además, esta investigación recibió la aprobación del Comité de Ética de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

## Resultados y discusión

### El territorio

Si bien la literatura señala que un barrio o vecindario es definido como un área con un radio de 500 metros (Parra *et al.*, 2010). En este trabajo prefiero el uso del término, territorio, pues como tal es más flexible. En términos generales, se refiere a una extensión de tierra que se distingue por características geográficas, políticas, culturales (y emocionales). En relación con las personas mayores, es importante el pensar cómo ellos definen los territorios que habitan, y por qué los definen de determinadas maneras.

Por ejemplo, si bien en este trabajo se abordaron personas mayores en dos comunas de Santiago de Chile, no es del todo preciso señalar que mis informantes habitaban esas comunas. Para ellos y ellas, el territorio variaba en relación con sus capacidades, sensibilidades y hábitos. Para algunas personas, su territorio se limitaba al barrio donde vivían; para otras, abarcaba los espacios ubicados dentro de un radio de diez cuadras a la redonda. Además, esta percepción del territorio dependía de factores como la disponibilidad de un automóvil y su grado de independencia para utilizarlo.

Por ello, es favorable partir pensando que las personas mayores son un grupo heterogéneo en tanto sus capacidades como sus emociones, expectativas y experiencias. Para algunos de mis informantes Santiago era su territorio y visitaban parques y familiares en distintas comunas de la ciudad, en otros casos, las personas solo iban a la iglesia y al centro de adulto mayor donde realizaban sus ejercicios físicos, con ello, solo se desplazaban dentro de unas pocas cuadras alrededor de sus hogares. Esto, independiente en ocasiones de tener buen estado de salud, tener auto o familiares en otros lugares.

La comuna de Ñuñoa y la comuna de San Joaquín presentan contrastes significativos en términos de seguridad y calidad de vida. Ñuñoa es conocida por su ambiente residencial y tranquilo, con una mayor cantidad de áreas verdes, parques y servicios. Esto la convierte en una residencial y valorada por su seguridad y el acceso a espacios recreativos. Además, cuenta con una infraestructura más desarrollada y una percepción general de mayor bienestar entre sus habitantes.

Por otro lado, San Joaquín enfrenta desafíos relacionados con la densidad poblacional y la seguridad. A menudo, los residentes reportan una mayor

sensación de vulnerabilidad debido a la congestión y el tráfico, lo que puede dificultar la movilidad, especialmente para las personas mayores. Aunque la comuna ha trabajado en mejorar su infraestructura y servicios, las percepciones de inseguridad y la falta de espacios públicos adecuados contrastan con la experiencia de vida en Ñuñoa, reflejando una realidad urbana más compleja y desafiante para sus habitantes.

Asimismo, hablar de desigualdad revela una dualidad entre lo objetivo y lo subjetivo. Objetivamente, se pueden identificar disparidades en el acceso a recursos, servicios y oportunidades que afectaban directamente a mis informantes, siendo la comuna de Ñuñoa mejor equipada que la de San Joaquín. Sin embargo, la experiencia de la desigualdad es también subjetiva, ya que depende de las capacidades físicas y cognitivas de cada individuo. Personas mayores con buena salud pueden percibir su entorno como más accesible y, por ende, experimentar menos desigualdad, mientras que aquellas con limitaciones físicas pueden sentirse marginadas, independientemente de las condiciones materiales del lugar donde residen. Así, la desigualdad se manifiesta de manera compleja, influenciada tanto por factores estructurales como por las experiencias vividas de cada persona.

El territorio es también una experiencia emocional. Una colaboradora de Ñuñoa me habló de conceptos como la memoria y la nostalgia que su barrio le producía, me señaló: “esta es mi casa, mi barrio, acá nací y acá quiero morir. Imagina todo lo que he pasado aquí. Mi infancia, ver crecer a mis hijos, dictadura, mi separación, todo desde estas cuatro paredes [refiriéndose a su casa]”. Para ella, existía una conexión emocional profunda con su hogar y barrio, habitar este espacio era parte fundamental para su bienestar físico y mental.

Fried y Barron (2005) señalan que a diferencia de los adultos jóvenes, las personas mayores tienden a desarrollar sus actividades vitales en sus micro territorios de residencia; razón por la cual son especialmente susceptibles a cambios urbanos que se generen en los mismos. Si bien algunos pueden moverse en distintas zonas, todas y todos pertenecen a un vecindario y es este su primer y más cercano territorio. El vecindario es una piedra angular en el bienestar y la salud del adulto mayor (Krause, 2004; Cortés y Tavares-Martínez, 2022). Además, las personas mayores tienden a realizar más actividad física en vecindarios familiares, donde tienen un sentido de pertenencia y de experiencia local (van Hoven y Meijering, 2019). |

Al haber trabajado con 40 personas y considerando la heterogeneidad que caracteriza a la tercera edad, no profundizaré en los detalles específicos de

cada uno de los vecindarios o territorios de mis colaboradores. En cambio, me enfocaré en las características comunes que emergieron durante mi trabajo de campo, siendo la principal la “caminabilidad” del entorno cercano.

Diversas investigaciones indican que, en comparación con otros espacios públicos, las personas mayores son más propensas a realizar actividad física en las calles de sus vecindarios (Giles-Corti y Donovan, 2002; Huston *et al.*, 2003). La caminabilidad es, por tanto, el primer paso para fomentar esta actividad. Como me señaló una colaboradora, “salir de la casa es el primer paso para una mejor vida”. Sin embargo, la literatura sugiere que muchas personas mayores enfrentan dificultades para caminar en su vecindario local debido a factores como el tráfico, el ruido, la contaminación del aire y el mal estado de las aceras (Roe *et al.*, 2020).

Esta caminabilidad está llena de sentidos encarnados y experiencias subjetivas, por ejemplo, lo que para mí podía ser una acera normal, para mis colaboradores podía ser una cera desnivelada, con protuberancias y/o resbaladiza. Para mí, el caminar es el moverme con un destino, para algunos colaboradores el caminar era el fin en sí mismo. Por ello, sus percepciones subjetivas del entorno desempeñaban un papel fundamental. La presencia de malos olores, perros callejeros, la disponibilidad de bancos para descansar (con respaldo y sombra o sin ella), rampas, baños públicos cercanos, buena iluminación e incluso la estética del espacio podían influir significativamente en su decisión sobre qué caminos elegir (situaciones similares se pueden observar en Pleson *et al.*, 2014). En este sentido, y como se han destacado en otras investigaciones (van Dyck *et al.*, 2015), la sensación de seguridad con respecto a su propio cuerpo y al entorno es quizás la característica fundamental a la hora de decidir si salir a caminar o no.

Por otro lado, los tiempos de caminata de las personas mayores variaban significativamente; por ejemplo, el tiempo que tenían para cruzar en los semáforos no siempre era suficiente para todos (situaciones como esta se pueden observar en el trabajo de la National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016). Además, estudios han demostrado que una ciudad densa genera un alto volumen de tráfico vehicular y una percepción de peligro entre las personas mayores, lo que dificulta su salida de casa (He *et al.*, 2020). Sin embargo, esta densidad también es un concepto subjetivo que varía según los individuos que la experimentan. Una colaboradora de San Joaquín, por ejemplo, mencionó que prefería evitar transitar por calles con más de tres hombres jóvenes, ya que las consideraba “demasiado llenas

de hombres”. Esta percepción se alinea con la opinión generalizada entre mis informantes, quienes coinciden en que San Joaquín es una comuna menos segura en comparación con Ñuñoa.

Otra característica común del territorio destacada por mis colaboradores es que debe “invitar” a las personas a moverse por él. No solo debe ser caminable, sino también atractivo en términos de diseño, estética y funcionalidad. Esto implica la inclusión de espacios verdes, áreas de descanso y la fácil accesibilidad a servicios y actividades recreativas. Un colaborador de San Joaquín me señaló:

Hace tiempo ya que no me siento cómodo viviendo aquí; este lugar es feo, inseguro y está descuidado, todos se preocupan de sus casas para adentro, ¿y el barrio?, nadie lo cuida, a nadie le interesa. Además, ya no me da la confianza para salir a pasear como solía hacerlo. Salgo de la casa en auto, ya prefiero ni caminar estas calles.

Colaboradores de ambas comunas señalaron que las plazas están principalmente diseñadas para jóvenes y niños, lo que provoca acumulación de polvo debido a las actividades recreativas, generando incomodidad para los mayores. Además, los ruidos molestos, la presencia de personas fumando marihuana y el riesgo de ser impactados por pelotas lanzadas a gran velocidad representan una preocupación adicional. Estas áreas suelen incluir columpios, toboganes y estructuras de escalada, estructuras que claramente muestran que estos espacios no fueron pensados para satisfacer las necesidades de las personas mayores.

Un colaborador me señaló:

Todos olvidamos que vamos a llegar a viejos, todo gira en torno a la producción, al consumo, a la competencia, tú sabes, a estar siempre en movimiento. Luego llegas a viejo y te das cuenta que lo único que se ha pensado para las personas mayores son un par de filas prioritarias y nada más.

Un tercer elemento mencionado con frecuencia fue que había una distribución desigual de las instalaciones recreativas, deportivas y de áreas verdes, especialmente en los barrios con residentes de nivel socioeconómico más bajo (como tienden a ser los residentes de San Joaquín en comparación a los de Ñuñoa). Argumentos como los siguientes fueron mencionados con frecuencia:

A menudo siento que las actividades recreativas son un lujo; en barrios como los nuestros, falta apoyo y recursos para fomentar el deporte entre los mayores. (colaboradora de la comuna de San Joaquín)

Al menos esta comuna cuenta con espacios cerrados y con uso prioritario para personas de edad, eso ayuda mucho a que uno salga y conozca personas. (colaboradora de la comuna de Ñuñoa)

Las dos comunas donde trabajé son cercanas, pero Ñuñoa es una comuna con más poder adquisitivo que San Joaquín, y efectivamente mis colaboradores de esta comuna mostraban una mayor cantidad de minutos de ejercicios, más variación entre sus actividades deportivas y más variabilidad de sus lugares de residencia (esto porque o concurrían en auto a sus actividades recreativas, o porque tenían menos resistencia a dirigirse a ellas caminando). En cambio, los y las colaboradoras de San Joaquín eran personas que vivían a pocas cuadras de centros de adulto mayor que eran donde realizaban sus actividades deportivas, personas que vivían más lejos en su mayoría optaban por no concurrir a estos espacios dado la distancia. Asimismo, plazas y parques no se veían como espacios seguros para ellos.

Reflexionar sobre esto es importante pues vivir en entornos más propicios para la actividad física podría ayudar al residente promedio a alcanzar entre el 45 y el 59 % de los minutos semanales de actividad física recomendados por los especialistas (OMS, 2010; Sallis *et al.*, 2016). Asimismo, estudios han señalado que incluso en vecindarios de bajos ingresos con una alta proporción de residentes mayores, estos son desproporcionadamente más saludables si sus vecindarios contienen espacios verdes de buena calidad y accesibles al público (Dennis *et al.*, 2019).

En otras palabras, se ha demostrado una asociación positiva entre los parques y espacios abiertos y la actividad física, así como los beneficios para la salud en personas mayores (Lee *et al.*, 2012; OMS, 2010; Koohsari *et al.*, 2015; Van Cauwenberg *et al.*, 2018). Distintos estudios tanto en países orientales como occidentales han mostrado que vivir entre 800 y 1200 metros de distancia de un parque está positivamente asociado con más actividad física por parte de personas mayores (Motomura *et al.*, 2024), y existen investigaciones que señalan que hay una asociación entre la existencia de espacios verdes próximos a la vivienda de la persona mayor y la longevidad (Takano *et al.*, 2002).

Por otra parte, cabe mencionar que colaboradores de ambas comunas señalaron preferir solo el metro dentro de las posibilidades del transporte público, micros y buses fueron considerados una opción violenta, peligrosa y no recomendable para personas mayores. Una colaboradora relató lo siguiente:

En las micros no hay respeto por nadie, yo he visto cómo se han caído personas jóvenes, los choferes manejan como locos, y si se caen personas jóvenes, ¿qué queda para una que ya no tiene las mismas fuerzas que antes?

A modo de conclusión se puede señalar que una intervención prometedora para aumentar tanto la actividad física como el bienestar de las personas mayores puede pasar por aumentar la integración de la infraestructura verde en los entornos urbanos (Miller, 2005; Benton *et al.*, 2018). También, que se debe promover la exposición a la naturaleza y a espacios seguros para así aumentar la salud, la felicidad y el bienestar de las personas mayores (Gesler, 2005; Lachowycz y Jones, 2011).

El factor de seguridad es esencial para que las personas mayores se sientan motivadas a transitar por sus vecindarios y salir de sus hogares. Este concepto abarca diversas dimensiones, como la seguridad vial, la seguridad social y la protección contra el crimen. Una adecuada iluminación en las calles, la presencia de otros vecinos y la existencia de áreas bien mantenidas contribuyen a crear un ambiente propicio para que se sientan cómodas al salir. Además, la percepción de un entorno seguro no solo fomenta la movilidad, sino que también promueve la participación activa en actividades comunitarias, deportivas y recreacionales, lo que a su vez mejora su bienestar emocional y social. Sin un sentido de seguridad, muchos mayores pueden optar por permanecer en casa, limitando sus oportunidades de ejercicio y socialización, lo que puede impactar negativamente en su calidad de vida.

Se debe tener presente además que entre un tercio y la mitad de todas las caídas en personas mayores en la comunidad son atribuibles a factores ambientales (Phillips *et al.*, 2004). Debido a su mayor limitación funcional, las personas mayores son más sensibles a características del entorno urbano que pueden parecer menores. Por ejemplo, irregularidades en las superficies, condiciones resbaladizas, la falta de iluminación y otros factores pueden incrementar significativamente el riesgo de caídas y fracturas (Hernández *et al.*, 2010).

Se puede argumentar que la población mayor es vulnerada al existir una ausencia de planificación gerontológica que ha empeorado su habitabilidad (Cortés y Tavares-Martínez, 2022). Así, el ruido excesivo, territorios poco

atractivos y/o con poco mantenimiento, barrios inseguros, y espacios de esparcimiento pensados mayoritariamente para niños y jóvenes hacen menos probable que las personas mayores deseen salir de sus casas.

En este sentido, es importante señalar que la dificultad o discapacidad de transitar ciertos territorios surge de las interacciones con el ambiente circundante, que son susceptibles a intervenciones estructurales o de diseño, y no inherente a los niveles de capacidad, estado de salud o grado de deterioro de los individuos (Clarkson y Coleman, 2015).

Por último, un mejor acceso a actividades sociales, junto con la disponibilidad de un entorno natural, pueden favorecer una vida activa (Loo *et al.*, 2017; Stier *et al.*, 2021; Barnett *et al.*, 2017). Estos factores no solo proporcionan oportunidades espontáneas para la interacción social (van den Berg *et al.*, 2016; Lachowycz y Jones, 2011; Ward *et al.*, 2012), sino que también contribuyen a la reducción del estrés (Gong *et al.*, 2016) y a la disminución de los niveles de depresión y demencia (Roe *et al.*, 2020).

## **Ejercicio físico**

Para la mayoría de mis colaboradores, quienes son personas activas y sin problemas de desplazamiento, el caminar no cuenta necesariamente como parte de sus prácticas de ejercicios, a no ser que, como sugiere la literatura, se realice por 5.6 kilómetros o más diarios, lo que equivale a la recomendación de al menos 7000 pasos por día sugerida para personas mayores (Tudor-Locke *et al.*, 2011). Ellas y ellos saben la importancia del ejercicio físico regular y sus beneficios para su salud física y mental. Además, entienden este hábito como uno que les proporciona felicidad (Sossa, 2024a). También, han experimentado que las personas mayores que realizan actividad física tienen mayor probabilidad de estar integradas a una red de apoyo social (Hernández *et al.*, 2010).

En este sentido, es importante destacar que, durante mi trabajo de campo en los centros de deporte para personas mayores del tipo gimnasio techado, observé diversos grupos que asistían semanalmente, aunque no siempre participaban en ejercicios físicos. Para muchas de estas personas, el aspecto social resultaba más relevante que la actividad física en sí. En relación con estos grupos una colaboradora me señaló: “esta gente viene a sentarse acá y a conversar. Es su momento de distracción, si no, se la llevarían todo el día en sus casas solas, o cuidando nietos”.

Varios estudios evidencian que la dimensión social es clave para motivar a las personas a salir de sus casas y, eventualmente, a realizar ejercicio físico (Money *et al.*, 2023). La literatura también señala que: 1) contar con un compañero de ejercicio es un factor crucial para mantener rutinas de actividad física (Kosteli *et al.*, 2016); 2) tener un calendario y una rutina facilita que las personas mayores continúen ejercitándose (Money *et al.*, 2023); y 3) el uso de música adecuada y a un volumen apropiado incrementa el disfrute de las actividades (Du *et al.*, 2023).

En relación con el primer punto, la mayoría de mis colaboradores participaba en actividades grupales de ejercicios para personas mayores, valorando muy positivamente los aspectos sociales de estas interacciones. Sin embargo, aquellos que dedicaban más tiempo al ejercicio eran los que entrenaban de manera individual. Además, existen estudios que han mostrado que a algunas personas mayores no les gusta el ejercicio en grupos (Robins *et al.*, 2016; Zhang *et al.*, 2022).

La dimensión social de la adherencia al ejercicio entre mis colaboradores presenta varias aristas. Por un lado, la presión social y el disfrute de compartir con pares contribuyen a mantener las rutinas de entrenamiento y a asistir a los centros deportivos. Además, este aspecto social proporciona un sentido de seguridad, ya que varios informantes mencionaron haber sufrido asaltos o intentos de asalto mientras caminaban solos. Como resultado, muchos se organizan para ir juntos a sus centros de ejercicio físico. Una colaboradora de San Joaquín señala: “entre todas nos llamamos y nos damos ánimo, a veces una no quiere ir a hacer ejercicios, pero como todas estamos en lo mismo, entre todas nos animamos y así ninguna falta”.

Por otro lado, al hablar sobre amigos y conocidos, mis colaboradores enfatizan que establecer una rutina de ejercicio no siempre es fácil. Para fomentar esta práctica, los incentivos positivos son fundamentales. Las redes de apoyo que tienen les ayudan a mantener sus hábitos de ejercicio al valorarlos y reforzarlos de manera positiva. Sin embargo, comentarios que advierten sobre los peligros de entrenar a edades avanzadas, que sugieren que no vale la pena arriesgarse a una caída, o que el ejercicio podría agravar problemas de salud existentes, generan miedo y desánimo, dificultando así la formación de un hábito de ejercicio regular.

Un colaborador señala:

En esta edad hay mucho miedo, miedo a ser dependiente, a caerse, a que lo estafen, entonces lo mejor es que el resto te de energías positivas, cosas buenas. Si el resto te empieza a meter miedo, ahí uno se hunde y no sale más del hoyo.

En cuanto al segundo punto, casi todos mis colaboradores expresaron su complacencia por contar con rutinas y programaciones claras sobre sus entrenamientos, horarios y lugares de práctica. Las personas que entrenaban individualmente se creaban sus propias rutinas y seguían la planificación en la medida de lo posible. Este factor es significativo, considerando que mis colaboradores son individuos que ejercitan regularmente y, por ende, pueden ser vistos como ejemplos de lo que funciona para promover la actividad física en este grupo poblacional.

Finalmente, en relación con la música, hay varios aspectos interesantes pues puede evocar sensaciones y emociones corporales intensas, que no solo enriquecen su experiencia de vida, sino que también fomentan el bienestar emocional. Estas sensaciones pueden incluir alegría, nostalgia, relajación o incluso motivación, todas ellas esenciales para mantener una buena calidad de vida. Además, la música tiene un papel significativo en la creación de memorias y en el sentido de pertenencia. Compartir y disfrutar de canciones comunes con otros no solo genera un ambiente de camaradería, sino que también fortalece los lazos sociales. Este sentido de comunidad es especialmente relevante para las personas mayores, ya que la socialización puede ser un factor clave para combatir la soledad y promover la participación activa en actividades. La música, por lo tanto, no solo actúa como un medio para el disfrute, sino que también facilita la continuidad de rutinas de entrenamiento. Al integrar canciones familiares o preferidas en sus ejercicios, las personas mayores pueden sentirse más motivadas y comprometidas con su actividad física.

Por otra parte, el trabajo etnográfico me permitió observar que para entender la adherencia al ejercicio físico como rutina, es fundamental considerar factores subyacentes al deporte y la actividad física, como las sensaciones, sensibilidades y emociones corporales a corto plazo asociadas con el movimiento. Phoenix y Orr (2014) presentan una tipología del placer de la actividad física en la vejez que incluye el placer sensual (por ejemplo, sentir la brisa al caminar al aire libre), el placer documentado (como los relatos de rutas de caminata), el placer de la acción habitual (que otorga un propósito a la vida cotidiana) y el placer de la inmersión (consistente en concentrar la mente a través de prácticas de movimiento, como el yoga).

De hecho, en cada una de las actividades deportivas de mis colaboradores hay una dimensión encarnada que transforma el ejercicio físico en algo más que una búsqueda de mejora en la salud; también se trata del disfrute de ver y sentir el cuerpo en movimiento. Estas sensaciones pueden influir en las preferencias individuales hacia la actividad física. Algunas personas pueden no disfrutar del ejercicio intenso debido al sudor y la incomodidad (Grossman y Stewart, 2003), mientras que otras valoran la adrenalina que se siente al mover el cuerpo con intensidad. Además, hay quienes disfrutan de la sensación de sus pulmones al respirar profundamente o de los músculos al elongar durante ciertos movimientos. También existen aquellos que encuentran placer en explorar la ciudad, ya sea montando en bicicleta o trotando.

A modo de conclusión se puede señalar que es relevante replantear el ejercicio y la actividad física como actividades placenteras con movimiento, en lugar de una conducta puramente relacionada con la salud y contra el envejecimiento (Devereux *et al.*, 2016; Tulle, 2015). Además, elementos como tener una rutina clara, el uso de música, y contar con otras personas realizando ejercicios pueden ser elementos que ayuden a incentivar y mantener las rutinas de entrenamiento.

Se ha señalado que algunas personas mayores por desconocimiento o por comentarios de familiares temen a las imprevisibilidades, fragilidades y vulnerabilidades asociadas con el envejecimiento, y con ello son más cuidadosos o esquivos a la exposición de los riesgos (reales o percibidos), que el ejercitar puede suscitar. Ahora bien, el temor a la delincuencia sí se considera un temor real y al que se le deben buscar formas de prevenir. Al igual que en otras investigaciones, la estrategia más común para la prevención es que las personas mayores adoptan el evitar actividades al aire libre (Stathi *et al.*, 2012; Bjornsdottir *et al.*, 2012).

También se podría especular, basándose en otros estudios (Benton *et al.*, 2018; NICE, 2007), que las intervenciones dirigidas a nivel individual para aumentar el ejercicio físico en personas mayores podrían generar mejoras modestas y de incierta eficacia a largo plazo. Sin embargo, la creación de un entorno de apoyo a nivel poblacional, familiar, vecinal, puede ser un enfoque más eficaz, sostenible y de mayor alcance para incrementar los niveles de ejercicio físico entre las personas mayores, ya que se centra en determinantes más amplios de la salud y de la actividad física.

## Conclusiones

Frente al desafío que representa el envejecimiento de nuestras sociedades, este trabajo ha explorado los factores que facilitan que las personas mayores realicen más ejercicio físico, con el objetivo de mejorar su salud y bienestar. Un aspecto central de nuestra investigación ha sido el concepto de territorio y su influencia en la práctica de actividad física. El territorio, entendido como el entorno construido e imaginado está estrechamente relacionado con lo que hemos denominado la “caminabilidad” del espacio cercano a las personas mayores.

Esta caminabilidad se asocia positivamente con componentes físicos y mentales que fomentan que las personas mayores se animen a salir de sus casas y llevar una vida más activa. Factores objetivos, como aceras en buen estado, bancos para descansar, pasos peatonales y áreas verdes limpias y bien mantenidas, son cruciales (Cervero y Kockelman, 1997). Sin embargo, la caminabilidad también depende de las percepciones que las propias personas mayores tienen sobre sus barrios, incluyendo aspectos como la seguridad, el sentido de pertenencia y la estética del entorno.

Los datos presentados, basados en un trabajo etnográfico realizado en dos comunas de Santiago de Chile, revelan que la apropiación de los espacios públicos no siempre está garantizada para diferentes grupos sociales y de edad. Los parques, jardines y plazas contribuyen a la sostenibilidad social urbana al ofrecer oportunidades para el recreo, la relajación y la interacción social. Sin embargo, algunos colaboradores expresaron que estos espacios no han tenido en cuenta las necesidades y preferencias de las personas mayores, generando un sentido de injusticia al observar que no todos los barrios reciben el mismo nivel de cuidado y servicios. Esta disparidad provoca un sentimiento de abandono que impacta negativamente en la práctica de ejercicio físico y, por ende, en la salud y bienestar de este grupo poblacional.

Este estudio reveló que la comuna con mayor cantidad de servicios y áreas verdes presentó los niveles más altos de bienestar entre mis colaboradores. Asimismo, en esta comuna se dedicó más tiempo a actividades recreativas y ejercicio físico, lo que refuerza la relación entre el entorno disponible y la calidad de vida de sus habitantes.

Tanto este trabajo como estudios previos indican que la actividad física está asociada al microambiente de la calle y del vecindario, donde la actividad del entorno es un factor clave para atraer a las personas (Gunn, 1988). Además, las condiciones de seguridad en los territorios habitados permiten

(o no) a las personas mayores participar más activamente en actividades sociales, culturales y recreativas (Hernández *et al.*, 2010).

El grupo de colaboradores con el que trabajé está formado por personas mayores que se ejercitan de manera constante y han mantenido este hábito durante varios años. Por lo tanto, sus testimonios y experiencias pueden servir como ejemplos y recursos valiosos para intervenciones destinadas a promover la actividad física en este grupo poblacional. Para ellos, el primer paso hacia una vida activa es salir de casa y, factores del entorno como la seguridad, la caminabilidad y el atractivo de los espacios son determinantes en este proceso. Es fundamental comprender mejor las relaciones que se establecen entre las personas y los espacios públicos, así como cómo estas interacciones se vinculan con emociones, sensibilidades y percepciones de seguridad y justicia social. Este enfoque puede ser clave para desarrollar políticas y programas que fomenten un envejecimiento activo y saludable.

## Referencias bibliográficas

- Barnett, D., Barnett, A., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Cerin, E. y Council on Environment and Physical Activity (CEPA). Older Adults Working Group. (2017). Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0558-z>
- Benton, J., Anderson, J., Cotterill, S., Dennis, M., Lindley, S. y French, D. (2018). Evaluating the impact of improvements in urban green space on older adults' physical activity and wellbeing: Protocol for a natural experimental study. *BMC Public Health*, 18, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5812-z>
- Bjornsdottir, G., Arnadottir, S. y Halldorsdottir, S. (2012). Facilitators of and barriers to physical activity in retirement communities: Experiences of older women in urban areas. *Physical Therapy*, 92, 551-562. <https://doi.org/10.2522/ptj.20110149>
- Cervero, R. y Kockelman, K. (1997). Travel demand and the 3Ds: Density, diversity, and design. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 2(3), 199-219. [https://doi.org/10.1016/S1361-9209\(97\)00009-6](https://doi.org/10.1016/S1361-9209(97)00009-6)
- Cervio, A. (2015). Experiencias en la ciudad y políticas de los sentidos. Lecturas sobre la vista, el oído y el olfato. En R. Sánchez Aguirre (comp.), *Sentidos*

- y sensibilidades: exploraciones sociológicas sobre cuerpos/emociones (pp. 17-48). Estudios Sociológicos Editora.
- Clarkson, J. y Coleman, R. (2015). History of inclusive design in the UK. *Applied Ergonomics*, 46, Part B, 235-247. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2013.03.002>
- Compernelle, S., De Bourdeaudhuij, I., Cardon, G. y Van Dyck, D. (2021). Sex-specific typologies of older adults' sedentary behaviors and their associations with health-related and socio-demographic factors: A latent profile analysis. *BMC Geriatrics*, 21(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02011-5>.
- Cortés-Topete, M. y Tavares-Martínez, R. A. (2022). Oportunidades de inclusión y bienestar de las personas mayores en sus vecindarios. *Estudios demográficos y urbanos*, 37(2), 719-746. <https://doi.org/10.24201/edu.v37i2.2031>
- de Rezende, L., Rey-Lopez, J., Matsudo, V. y Luiz, O. (2014). Sedentary behavior and health outcomes among older adults: A systematic review. *BMC Public Health*, 14. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-333>
- Dennis M., Scaletta, K. L. y James, P. (2019). Evaluating urban environmental and ecological landscape characteristics as a function of land-sharing-sparing, urbanity and scale. *PLoS ONE*. 14, e0215796. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215796>
- Devereux-Fitzgerald, A., Powell, R., Dewhurst, A. y French, D. P. (2016). The acceptability of physical activity interventions to older adults: A systematic review and meta-synthesis. *Social Science & Medicine*, 158, 14-23. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.006>
- Du, Y., Roberts, P. y Liu, W. (2023). Facilitators and barriers of Tai Chi Practice in Community-Dwelling older adults: qualitative study. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*, 7, e42195. <https://doi.org/10.2196/42195>
- Fried, L. y Barron, J. (2005). Older adults: Guardians of our city. En S. Galea, D. Vlahov (eds.), *Handbook of urban health. Populations, methods and practice* (pp. 177-200). 1st ed. Springer.
- Gardner, B., Iliffe, S., Fox, K., Jefferis, B. y Hamer, M. (2014). Sociodemographic, behavioural and health factors associated with changes in older adults' TV viewing over 2 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s12966-014-0102-3>
- Gesler, W. (2005). Therapeutic landscapes: An evolving theme. *Health Place*, 11(4), 295-297. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2005.02.003>
- Giles-Corti, B. y Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Soc. Sci. Med.*, 54(12), 1793-1812. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(01\)00150-2](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(01)00150-2)

- Gómez L. F., Mateus, J. C. y Cabrera, G. (2004). Leisure time physical activity levels among women in an urban district of Bogotá: Prevalence and sociodemographic correlates. *Cadernos de Saude Pública*, 20, 1103-1109. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2004000400026>
- Grossman, M. y Stewart, A. (2003). 'You aren't going to get better by just sitting around': physical activity perceptions, motivations, and barriers in adults 75 years of age or older. *American Journal of Geriatric Cardiology*, 12, 33-37. <https://doi.org/10.1111/j.1076-7460.2003.01753.x>
- Gunn, C. (1988). *Vacationscape: Designing tourist regions*. Van Nostrand Reinhold Company.
- Harvey, J., Chastin, S. y Skelton, D. (2015). How sedentary are older people? A systematic review of the amount of sedentary behavior. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(3), 471-487. <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0164>
- He, H., Lin, X., Yang, Y. y Lu, Y. (2020). Association of street greenery and physical activity in older adults: A novel study using pedestrian-centered photographs. *Urban Forestry & Urban Greening*, 55, 126789. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126789>
- Hernández, A., Gómez, L. y Parra, D. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Revista de Salud Pública*, 12, 327-335. <https://bit.ly/3ZcPiv2>
- Huston, S., Evenson, K., Bors, P. y Gizlice, Z. (2003). Neighborhood environment, access to places for activity, and leisure-time physical activity in a diverse North Carolina population. *Am. J. Health Promot.*, 18(1), 58-69. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-18.1.58>
- Koohsari, M., Mavoa, S., Villianueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A., Owen, N. y Giles-Corti, B. (2015). Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda. *Health Place* 33, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.02.009>
- Kosteli, M., Williams, S. y Cumming, J. (2016). Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults: A qualitative approach. *Psychology & Health*, 31(6), 730-749. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1143943>
- Krause, N. (2004). Neighborhoods, health, and well-being in late life. En H. Wahl, R. Scheidt y P. Windley (eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Aging in context: Socio-physical environments* (pp. 223-249). Springer Publishing Company.

- Lachowycz, K. y Jones, A. (2011). Greenspace and obesity: A systematic review of the evidence. *Obes. Rev*, 12, e183-e189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2010.00827.x>
- Leduc, D., Bier, N., Couture, M., Ansaldo, A., Belleville, S., Gaied, N., Chesneau, S., Belchior, P., Fonseca, R., Hebblethwaite, S., Jarema, G., Lacerda, A., Rousseau, J., Rousseau, J., Van De Velde, C. y Filiatrault, J. (2023). Social isolation of older adults living in a neighbourhood of Montreal: a qualitative descriptive study of the perspectives of older adults and community stakeholders. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 42(3), 434-445. <https://doi.org/10.1017/S071498082300003X>
- Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. y Katzmarzyk, P. (2012). Effects of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Loo, B., Lam, W., Mahendran, R. y Katagiri, K. (2017). How is the neighborhood environment related to the health of seniors living in Hong Kong, Singapore, and Tokyo? Some insights for promoting aging in place. *Annals of the American Association of Geographers*, 107(4), 812-828. <https://doi.org/10.1080/24694452.2016.1271306>
- Meredith, S., Cox, N., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. y Lim, S. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and ageing*, 52(8), afad145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>
- Merleau-Ponty, M. [1962] (2006). *The Phenomenology of Perception*. Routledge & Kegan Paul.
- Miller, J. 2005. Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Trends Ecol. Evol.*, 20, 430-434. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2005.05.013>
- Money, A., Harris, D., Hawley-Hague, H., McDermott, J., Vardy, E. y Todd, C. (2023). Acceptability of physical activity signposting for pre-frail older adults: a qualitative study to inform intervention development. *BMC geriatrics*, 23(1), 621. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04202-8>
- Monteiro, C., Conde, W., Matsudo, S., Matsudo, V., Bonseño, I. y Lotufo, P. (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica*, 14, 246-254. <https://doi.org/10.1590/s1020-49892003000900005>

- Motomura, M., Koohsari, M., Ishii, K., Shibata, A., Nakaya, T., Hanibuchi, T., Kaczynski, A. Veitch, J. y Oka, K. (2024). Park proximity and older adults' physical activity and sedentary behaviors in dense urban areas. *Urban Forestry & Urban Greening*, 95, 128275. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2024.128275>
- National Academies of Sciences Engineering and Medicine. (2016). *Families caring for an aging America*. Schulz R, Eden J. (eds.). Washington, D. C. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/23606>
- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). (2007). Behaviour change: general approaches: NICE. <https://bit.ly/3Cyy96d>
- OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Órgano Mundial de la Salud. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>
- Parra, D., Gómez, L., Sarmiento, O., Buchner, D., Brownson, R., Schimd, T., Gomez, V. y Lobelo, F. (2010). Perceived and objective neighborhood environment attributes and health related quality of life among the elderly in Bogotá, Colombia. *Social Science and Medicine*, 70(7), 1070-1076. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.12.024>
- Phillips, D., Siu, O., Yeh, A. y Cheng, K. (2004). Ageing and the urban environment. En G. J. Andrews y D. R. Phillips (eds.), *Ageing and place: Perspectives, policy, practice* (pp. 147-163). Routledge.
- Phoenix, C. y Orr, N. (2014). Pleasure: A forgotten dimension of physical activity in older age. *Social Science & Medicine*, 115, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.06.013>
- Pleson, E., Nieuwendyk, L., Lee, K., Chaddah, A., Nykiforuk, C. y Schopflocher, D. (2014). Understanding older adults' usage of community green spaces in Taipei, Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*, 11, 1444-1464. <https://doi.org/10.3390/ijerph110201444>
- Population Division of the United Nations, Department of Economic and Social Affairs (UNDESA) United Nations, & Department of Economic and Social Affairs. (2014). Urban and rural population by age and sex, 1980-2015. New York: United Nations. <https://bit.ly/3V0gDOx>
- Ramírez, Y. V. P., Calvo, M. M. y Patón, R. N. (2024). Efectos de programas de ejercicio físico en la composición corporal, condición física y calidad de vida de personas mayores con sobrepeso u obesidad: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 47-62. <https://bit.ly/4hOhRpX>

- Robins, L., Dyer, J. y Smith, K. (2016). Older adult perceptions of participation in group and home-based fall prevention exercise. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(3), 350-362. <https://doi.org/10.1123/japa.2015-0133>
- Roe, J., Mondschein, A., Neale, C., Barnes, L., Boukhechba, M. y Lopez, S. (2020). The urban built environment, walking and mental health outcomes among older adults: a pilot study. *Frontiers in public health*, 8, 575946. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.575946>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P-C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I. y Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Schwarz, B. (2012). Environmental gerontology: What now? *Journal of Housing for the Elderly*, 26(1-3), 4-19. <https://doi.org/10.1080/02763893.2012.673374>
- Sossa, A. (2024a). Bodily practices and meanings articulated in the physical exercise of older adults in Santiago de Chile Post-COVID-19, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21, 567. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050567>
- Sossa, A. (2024b). “Espero todavía me queden muchos años más de vida útil”. Ejercicio físico, cuerpo y emociones de quien envejece, *RELACES. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 44(16), 9-19. <https://bit.ly/3VmKqRN>
- Sossa, A. (2024c). Physical exercise and older people: always a happy relationship? Four qualitative reflections to deepen understanding. *Social Sciences*, 13(2), 1-13. <https://doi.org/10.3390/socsci13020120>
- Stafford, L. y Baldwin, C. (2018). Planning walkable neighborhoods: are we overlooking diversity in abilities and ages? *J Plan Lit.* 33(1), 17-30. <https://doi.org/10.1177/0885412217704649>
- Stathi, A., Gilbert, H., Fox, K. R., Coulson, J., Davis, M. y Thompson, J. L. (2012). Determinants of neighborhood activity of adults aged 70 and over: A mixed-methods study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20, 148-170. <https://doi.org/10.1123/japa.20.2.148>
- Stier, A., Schertz, K., Rim, N., Cardenas-Iniguez, C., Lahey, B., Bettencourt, L. y Berman, M. (2021). Evidence and theory for lower rates of depression in larger US urban areas. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(31), Article e2022472118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2022472118>

- Sugisawa, H., Shibata, H., Hougham, G., Sugihara, Y. y Liang, J. (2002). The impact of social ties on depressive symptoms in U.S. and Japanese elderly. *Journal of Social Issues*, 58(4), 785-804. <https://bit.ly/3CMasHi>
- Takano, T., Nakamura, K. y Watanabe, M. (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in mega city areas: The importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56(12), 913-918. <https://bit.ly/4eygx7v>
- Tudor-Locke, C., Craig, C., Aoyagi, Y., Bell, R., Croteau, K. A., De Bourdeaudhuij, I., Ewald, B., Gardner, A. W., Hatano, Y., Lutes, L. D., Matsudo, S. M., Ramirez-Marrero, F. A., Rogers, L. Q., Rowe, D. A., Schmidt, M. D., Tully, M. A. y Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8, 80. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-80>
- Tulle, E. (2015). Physical activity and sedentary behaviour: A vital politics of old age? En E. Tulle y C. Phoenix (eds.), *Physical Activity and Sport in Later Life* (pp. 9-20). Palgrave Macmillan.
- Van Cauwenberg, J., Nathan, A., Barnett, A., Barnett, D. y Cerin, E. (2018). Relationships between neighbourhood physical environmental attributes and older adults' leisure-time physical activity: A systematic review and metaanalysis. *Sports Medicine*, 48(7), 1635-1660. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0917-1>
- Van den Berg, P., Kemperman, A., de Kleijn, B. y Borgers, A. (2016). Ageing and loneliness: the role of mobility and the built environment. *Travel Behav Soc.*, 5, 48-55. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2015.03.001>
- Van Dyck, D., Teychenne, M., McNaughton, S. A., De Bourdeaudhuij, I. y Salmon J. (2015). Relationship of the perceived social and physical environment with mental health-related quality of life in middle-aged and older adults: mediating effects of physical activity. *PLoS One*. 10(3), e0120475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120475>
- Van Hoven, B. y Meijering, L. (2019). Mundane mobilities in later life: Exploring experiences of everyday trip-making by older adults in a Dutch urban neighbourhood. *Research in Transportation Business & Management*, 30, 100375. <https://doi.org/10.1016/j.rtbm.2019.100375>
- Zambrano Vélez, T. F., Thais Jamileth, L. Álvarez, Troncoso Saverio, C. J. y Ponce Alencastro, J. A. (2024). Avances en la tecnología asistiva para mejorar la calidad de vida en adultos mayores. Revisión actualizada en el contexto latinoamericano. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 645-662. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.9450](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9450)

- Ward Thompson, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A. y Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landsc. Urban Plan*, 105, 221-229. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2011.12.015>
- Zhang, J., Bloom, I., Dennison, E., Ward, K. A., Robinson, S. M., Barker, M. y Cooper, W. L. (2022). Understanding influences on physical activity participation by older adults: A qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK. *PLoS ONE*, 17(1), e0263050. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263050>

## Apoyos y soporte financiero de la investigación

Entidad: Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID)

País: Chile

Ciudad: Santiago de Chile

Proyecto subvencionado: Sí

Código de proyecto: 3220031

Declaración de Autoría - Taxonomía CRediT	
Autor	Contribuciones
Alexis Sossa Rojas	Roles: conceptualización, metodología, software, validación, análisis formal, investigación, recursos, curaduría de datos, escritura-borrador original, escritura-revisión y edición, visualización, supervisión, administración del proyecto, adquisición de fondos.