

Adaptación transcultural al español de un cuestionario sobre barreras y facilitadores de la actividad física en adultos mayores

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

CURSO ACADÉMICO: 2025-2026

Estudiante: Andrea López Núñez

Tutora académica: Amaya Prat Luri

ÍNDICE

Introducción	3
Metodología	5
Población	5
Instrumento de medida	5
Procedimiento de la adaptación del cuestionario	6
Traducción literal	6
Traducción adaptada	7
Versión consensuada	8
Evaluación preliminar de la versión adaptada del cuestionario	8
Resultados	9
Discusión	11
Conclusión	15
Bibliografía	16
Anexos	17



Introducción

La práctica de ejercicio físico en personas mayores contribuye a retrasar las consecuencias asociadas al envejecimiento, favoreciendo el mantenimiento de la capacidad funcional y la independencia (Enríquez-Reyna et al., 2017; Hanson et al., 2025; Patel et al., 2024). En este contexto, se entiende como actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto energético, mientras que el ejercicio físico constituye una forma específica de actividad física, planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física. En este sentido, la actividad física y el ejercicio físico se ha asociado con mejoras en la función cardiorrespiratoria y muscular, así como en la salud ósea y funcional, además de una reducción del riesgo de deterioro cognitivo, depresión y caídas (Enríquez-Reyna et al., 2017; Patel et al., 2024). Asimismo, mantener niveles adecuados de actividad física se relaciona con una mejor calidad de vida relacionada con la salud (Hanson et al., 2025).

No obstante, la mayoría de los adultos mayores no llegan a cumplir los niveles de actividad física recomendados por las guías internacionales, en las cuales, se establece que las personas mayores de 65 años o más deberían realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad física vigorosa, incorporando al menos dos días a la semana de ejercicios de fortalecimiento muscular, así como ejercicios de equilibrio y coordinación como mínimo tres días a la semana (Bull et al., 2020). A nivel mundial, se calcula que aproximadamente el 27% de los adultos de más de 65 años cumple con las recomendaciones de actividad física, lo cual nos deja ver una gran prevalencia de inactividad física en este sector (Bull et al., 2020). En el caso de España, menos de la mitad de las personas de más de 65 años logran alcanzar los niveles recomendados, lo que confirma que se trata de un problema también a nivel nacional (Ministerio de Sanidad, 2020). Para comprender los motivos de esta prevalencia de inactividad física, resulta fundamental identificar las barreras y los facilitadores que influyen en que las personas mayores no alcancen niveles adecuados de actividad física (Hanson et al., 2025).

La identificación de barreras y facilitadores en la práctica de actividad física en la tercera edad es importante para obtener información a partir de lo anterior, y orientar las estrategias de fomento de práctica de actividad física y ejercicio físico en esta población (Chen et al., 2025). De igual modo, es necesario destacar que las barreras descritas en la literatura resultan de contextos diversos y heterogéneos, lo cual puede influir en su aplicación en poblaciones específicas. Asimismo, es importante diferenciar estos factores en tres clasificaciones: intrapersonal (relacionado con características individuales como la salud y/o la motivación), interpersonal (vinculado al apoyo o influencia de amigos y/o familiares) y entorno (relacionado con el entorno físico y social de la persona) (Chen et al., 2025). Considerando esto, dentro de los factores intrapersonales, en la población adulto mayor, se encuentran barreras como los problemas de salud, el dolor, el miedo a las caídas o la falta de motivación, mientras que entre los facilitadores resaltan la creencia en los beneficios del ejercicio para mantener la salud y la autonomía. Por otro lado, en los factores interpersonales, el apoyo social es un facilitador clave para esta población. Sobre los factores relacionados con el entorno, algunas barreras incluyen la falta de accesibilidad a instalaciones adecuadas, la ausencia de espacios seguros o la escasa disponibilidad para la práctica, mientras que la existencia de entornos seguros y accesibles se identifica como un facilitador importante (Chen et al., 2025; Enríquez-Reyna et al., 2017).

Para la detección de barreras y facilitadores, la literatura científica recoge estudios que emplean entrevistas, cuestionarios o una combinación de ambos para la obtención de esta información (Chen et al., 2025; Patel et al., 2024). Las entrevistas con preguntas abiertas permiten obtener una comprensión más detallada de las percepciones de los participantes en relación con su entorno, siendo una metodología ampliamente utilizada en la investigación con población adulta mayor. Sin embargo, su aplicación suele requerir más tiempo, implica una interpretación subjetiva por parte del entrevistador y dificulta la obtención de muestras amplias. Asimismo, se encuentra la

modalidad de entrevistas semiestructuradas, que constituyen una alternativa intermedia, ya que combinan preguntas previamente definidas con la posibilidad de profundizar en las respuestas mediante cuestiones abiertas. De este modo, permiten integrar la profundidad de las entrevistas abiertas con mayor sistematización en la recogida de datos (Chen et al., 2025). Por otro lado, los cuestionarios, a pesar de las limitaciones como la menor profundidad en las respuestas, presentan la ventaja de recopilar información en muestras mucho más grandes, con interpretaciones más objetivas que facilitan el análisis cuantitativo de los datos y su administración en un menor tiempo (Enríquez-Reyna et al., 2017). Aunque la literatura se encuentran numerosos estudios que utilizan metodologías cualitativas, principalmente entrevistas abiertas o semiestructuradas, para analizar las barreras y facilitadores de la actividad física en personas mayores (Chen et al., 2025; Arlinghaus et al., 2021), este tipo de enfoques presentan limitaciones en cuanto a la generalización de los resultados y la posibilidad de analizar grandes muestras. En este contexto, la aplicación de cuestionarios permite obtener información de manera más sistemática y cuantificable; sin embargo, en España y al menos según la revisión realizada para este trabajo, no se ha encontrado cuestionarios validados específicamente en español de España dirigidos a evaluar las barreras y facilitadores de la actividad física en población mayor. Si bien existen algunos instrumentos desarrollados en contextos latinoamericanos, como el cuestionario validado en población mexicana (Enríquez-Reyna et al., 2017), estos presentan limitaciones en su aplicabilidad directa al contexto español debido tanto a las diferencias culturales como lingüísticas. Por eso mismo, el cuestionario desarrollado por Hanson et al. (2025) se expone como una herramienta muy útil, ya que permite evaluar las barreras y facilitadores de la actividad física en personas mayores a través de una amplia variedad de ítems. Además, en comparación con otros instrumentos previamente desarrollados, aborda un mayor número de aspectos relacionados con la práctica de actividad física, ofreciendo una evaluación más completa. Asimismo, su estructura facilita la organización de los factores en dimensiones intrapersonales, interpersonales y del entorno, lo que permite una comprensión más estructurada de los elementos que influyen en la conducta y puede facilitar el diseño de intervenciones más específicas en el futuro.

En este sentido, ante la escasez de cuestionarios para el análisis de barreras y facilitadores hacia la práctica de actividad física en el adulto mayor, se desprende la necesidad de adaptar un cuestionario al español de España. Entre los cuestionarios disponibles en la literatura, el presente Trabajo Final de Grado utilizará el cuestionario desarrollado por Hanson et al. (2025), el cual incorpora la clasificación en factores intrapersonales, interpersonales y de entorno mencionada anteriormente. En este sentido, el objetivo del trabajo será realizar una adaptación idiomática y transcultural al español de España de dicho cuestionario, originalmente desarrollado en Canadá y en lengua inglesa. Para ello se llevará a cabo un estudio piloto en una muestra de ocho adultos mayores en la provincia de Alicante, con el objetivo de evaluar la comprensión y adecuación de los ítems y realizar los ajustes necesarios para optimizar su aplicación en esta población, como paso previo a un futuro proceso de validación. Además, de manera exploratoria y como objetivo secundario, se presentarán las principales barreras y facilitadores de la actividad física identificados en dicha muestra.

Metodología

Población

La muestra con la que se llevó a cabo el estudio está compuesta por ocho adultos mayores físicamente activos, residentes en Elche (Alicante). Los participantes realizaban ejercicio físico de forma regular en las instalaciones deportivas de la Universidad Miguel Hernández de Elche. La selección de la muestra se realizó mediante muestreo por conveniencia, invitando a participar a aquellas personas que entrenan habitualmente en dichas instalaciones. La participación fue voluntaria y anónima. Asimismo, antes de la administración del cuestionario, se informó a los participantes sobre el objetivo del estudio y se les aseguró la confidencialidad de los datos recogidos. El presente trabajo cuenta con la aprobación del Comité de Ética e Integridad en la Investigación de la Universidad Miguel Hernández de Elche (Referencia: TFG.GAF.APL.ALN.260228).

La muestra estuvo compuesta por 8 participantes, de los cuales 7 eran mujeres y 1 hombre, con la edad media de $70,6 \pm 4,9$ años. En cuanto a las variables antropométricas, la altura media fue de $1,57 \pm 0,08$ m y la masa corporal media de $65,4 \pm 16,2$ kg. Con respecto a las características sociodemográficas, la mayoría de los participantes presentaban un nivel educativo de educación primaria, con un par de casos que además de primaria tenían secundaria, y en su mayoría estaban casados, excepto un caso solo de viudedad. En relación con el nivel de actividad física que tenían, todos los participantes eran físicamente activos, realizando actividad física de forma regular a lo largo de la semana, principalmente mediante paseos diarios y entrenamiento de fuerza en las instalaciones de la universidad, entre dos y cuatro días semanales, así como otras actividades como pilates o senderismo los fines de semana.

Instrumento de medida

La herramienta utilizada en el presente estudio fue el cuestionario desarrollado por Hanson et al. (2025), cuyo objetivo principal es evaluar las barreras y facilitadores asociados a la realización de la actividad física en adultos mayores. El cuestionario original fue desarrollado bajo el marco teórico del modelo COM-B (capacidad, oportunidad y motivación), con el objetivo de analizar los factores que influyen en la conducta que pueden tener los participantes en relación con la práctica de actividad física. Puesto que el cuestionario original se encuentra en inglés y fue desarrollado en un contexto cultural distinto (Canadá), diferente del presente estudio en España, fue necesario llevar a cabo un proceso de traducción y adaptación cultural con la finalidad de garantizar su comprensión y aplicación en la población de estudio.

El cuestionario utilizado está formado por 86 ítems organizados en diferentes apartados relacionados con la capacidad, la oportunidad y la motivación hacia la práctica de actividad física. En este trabajo, los ítems se agrupan posteriormente en tres categorías: intrapersonales, interpersonales y del entorno. Esta clasificación se realizó a partir del modelo COM-B y se presenta de forma detallada en el Anexo 7. A continuación, se ofrece una breve descripción de sus principales categorías:

Los factores intrapersonales son un total de 57 ítems (ítems 2.1-7.4 y 15.1-20.3 del cuestionario original), incluyendo aspectos relacionados con la capacidad física, psicológica y los procesos motivacionales. Estos factores se evalúan mediante afirmaciones tales como *“la actividad física es importante para la salud cerebral”* o *“pienso en mis limitaciones físicas antes de participar en actividad física”*.

Por otro lado, los factores interpersonales comprenden 17 ítems (ítems 8.1-11.5), que hacen referencia a la influencia que tiene el entorno social en las personas mayores, incluyendo el apoyo de familiares y amigos o la preferencia por la práctica en grupo, a través de ítems como *“la familia y los amigos pueden influir en mi motivación para ser físicamente activo”*.

Finalmente, los factores del entorno que son 12 ítems (ítems 12.1-14.4), que recogen las condiciones del entorno que pueden influir en la práctica de actividad física, evaluados mediante ítems como el coste de las instalaciones, la accesibilidad o las características del entorno, evaluados mediante ítems como *“las aceras con hielo dificultan la realización de actividad física en invierno”, “las condiciones meteorológicas, como el frío o la lluvia, dificultan ser físicamente activo”* o *“el miedo a caerse en determinadas condiciones ambientales reduce la participación de actividad física”*.

Por otro lado, el cuestionario registra el grado de acuerdo en cada ítem mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”, lo que permite cuantificar la percepción de los participantes respecto a los diferentes factores evaluados. Asimismo, en la versión original del cuestionario en inglés puede verse con detalle en el Anexo 1.

Procedimiento de la adaptación del cuestionario

Para realizar la adaptación del cuestionario original al contexto en el que se aplicó el estudio, se llevó a cabo un proceso de traducción idiomática y adaptación cultural asistido por la inteligencia artificial (OpenAI, modelo ChatGPT, versión GPT-5.3). En primer lugar, se utilizó el cuestionario original para generar dos versiones diferentes en español de España: una traducción literal y una traducción adaptada. Posteriormente, ambas versiones fueron comparadas con el objetivo de obtener una versión consensuada, prestando especial atención a posibles pérdidas de significado y a la adecuación cultural de los ítems. Finalmente, se realizó una retrotraducción al inglés de la versión consensuada del cuestionario, con el objetivo de contrastar la equivalencia semántica con la versión original.

Este proceso constituyó una primera fase de adaptación, de la cual se obtuvo una versión preliminar del cuestionario. Esta versión fue administrada a la muestra de ocho participantes con el fin de identificar posibles dificultades de comprensión o ítems culturalmente problemáticos. En este sentido, el presente Trabajo Final de Grado se sitúa en esta fase inicial del proceso de adaptación, por lo que no se realizó una nueva administración del cuestionario tras la introducción de modificaciones derivadas de los resultados obtenidos en la muestra. No obstante, a partir de las dificultades detectadas y de los cambios considerados necesarios para mejorar la comprensión de los ítems, se elaboró una versión final del cuestionario que incorpora dichas modificaciones y puede observarse en el anexo 5.

Traducción literal

En el caso de la traducción literal, se buscó que el cuestionario traducido al español de España mantuviera la máxima fidelidad posible al significado original. Para ello, se indicó a la inteligencia artificial que no realizará ningún cambio en el contenido de las preguntas ni en las diferentes opciones de respuesta existentes, manteniendo y respetando el contexto original en el que se desarrolló el cuestionario. De este modo, un ejemplo de esto sería que, cuando se hacía referencia a determinadas condiciones ambientales propias de Canadá (país en que se desarrolló el cuestionario), estas se conservaron sin modificarse ni adaptarse al contexto español.

Para obtener esta versión, se utilizó el siguiente prompt: *“Necesito una traducción literal del cuestionario de origen, del inglés al español de España, lo más fielmente posible al significado original de dicho cuestionario de todos los ítems (las preguntas incluidas y con el mismo orden que tiene el cuestionario) sin acortar las preguntas ni las respuestas a elección. Teniendo en cuenta que la pregunta 12 por ejemplo, pone Canadá y no debe modificarse la traducción, sino ser lo más fiel posible a lo que pone en todos los ítems.”*

Traducción adaptada

Por otro lado, en la traducción adaptada se priorizó que el lenguaje resultara lo más natural e idóneo posible hacia el contexto de aplicación. Con ese objetivo, se creó un prompt específico en el

que se indicaba que el cuestionario estaba dirigido a una población de adultos mayores de más de 65 años, siendo personas físicamente activas y residentes en España, más concretamente en la Comunidad Valenciana (Alicante). Además, se indicó a la inteligencia artificial que esta versión adaptada del cuestionario debía de estar redactada de la manera más clara y comprensible posible, para que los participantes pudieran entender tanto las preguntas como las opciones de respuesta y, en consecuencia, que sean capaces de interpretar y comprender su contenido.

Para obtener esta versión, se utilizó el siguiente prompt: *“Necesito una traducción adaptada del cuestionario de origen, del inglés al español de España, teniendo en cuenta que el contexto de aplicación en el que se va a aplicar es en población adulto mayor (+ 65 años), siendo personas físicamente activas, en la población de España más concretamente en la Comunidad Valenciana (en Alicante). La traducción adaptada debe poder entenderla las personas mayores a las cuales se les pasará este cuestionario, y debe ser de todos los ítems (las preguntas incluidas y con el orden que tiene el cuestionario) sin acortar las preguntas ni las respuestas a elección”*

Una vez obtenidas ambas versiones (traducción literal y traducción adaptada), se realizó una revisión comparativa entre ambas con el objetivo de identificar posibles problemas de adaptación cultural, contextual y lingüística que pudieran afectar a la comprensión del cuestionario en la población objeto de estudio, para finalmente alcanzar una versión consensuada que sería la administrada a los participantes del estudio.

Por lo tanto, los principales problemas detectados durante la comparación de ambas versiones en los diferentes ítems se clasificaron en diferentes categorías. En primer lugar, se identificaron problemas de tipo geográfico, relacionados con referencias a ubicaciones concretas como Calgary o Canadá, observadas en ítems como *“¿Qué aspectos de vivir en Calgary/Canadá promueven o dificultan la actividad física?”* o *“Calgary ofrece muchas instalaciones para promover la actividad física, pero los costes asociados son demasiado elevados”*.

En segundo lugar, se detectaron problemas de carácter estacional o climático, asociados a condiciones propias de los climas más fríos (por ejemplo, hielo o nieve) propios de donde se realizó el cuestionario original, los cuales son poco representativos en la población del Elche, como en el ítem *“Las aceras con hielo dificultan la realización de actividad física en invierno”*.

Además, se detectaron problemas contextuales o socioculturales, vinculados a situaciones no extrapolables a la población objeto de estudio. En este sentido, algunos ítems relacionados con el ámbito laboral, como *“La flexibilidad laboral es un factor importante a la hora de decidir participar en actividad física”*, resultan poco relevantes para la mayoría de los participantes, dado que la mayor parte de la muestra se encontraba jubilada.

Por otro lado, se observaron problemas de tipo lingüístico, derivados del uso de expresiones poco naturales o difíciles de comprender para la población que participó en este trabajo. Por ejemplo, el término *“rol percibido”*, generó confusión entre los participantes, demostrando la necesidad de adaptar este tipo de expresiones a un lenguaje más claro y accesible.

Versión consensuada

En una segunda fase, se le solicitó a la inteligencia artificial que comparase ambas versiones (la traducción literal y la traducción adaptada) con el objetivo de obtener una versión consensuada. Durante dicha comparación, se puso especial énfasis en detectar posibles pérdidas de significado entre ambas versiones, así como en identificar ítems que pudieran resultar cultural, ambiental o contextualmente problemáticos. Además, se le solicitó que debía justificar la razón por la que se habría decantado por un ítem procedente de una versión u otra.

Tras este proceso, se pudo observar que, en la mayoría de los casos, la inteligencia artificial optó por la versión adaptada, dado que esta tenía en cuenta el contexto cultural y poblacional en el que se aplicaría el cuestionario. No obstante, algunos ítems no presentaron diferencias relevantes

entre la versión adaptada y la literal, por lo que se mantuvieron en su forma original, al considerarse adecuados para el contexto de aplicación. Un ejemplo de ello es el ítem *“La actividad física mejora mi salud física”*, cuyo contenido es fácilmente interpretable, sin necesidad de adaptación cultural o lingüística. Ambas versiones se pueden consultar en los anexos 2 y 3.

Posteriormente, la versión consensuada fue sometida a un chequeo por parte de una persona experta en el ámbito de adulto mayor y ejercicio físico, la cuál es una profesora universitaria e investigadora en ciencias de la actividad física y del deporte, con el fin de realizar una segunda evaluación del contenido de la versión consensuada sin condicionamiento previo. Esta revisión se llevó a cabo de forma independiente a la versión consensuada inicial, actuando como un proceso de doble ciego o doble verificación. A partir de este chequeo, se obtuvo la versión final del cuestionario que se implementaría en los participantes del estudio, donde se puede consultar en el anexo 4.

Evaluación preliminar de la versión adaptada del cuestionario

Una vez completadas las fases anteriores, la versión preliminar del cuestionario en español fue administrada a una muestra de personas mayores físicamente activas participantes en el estudio, con el objetivo de valorar la comprensión, adecuación cultural y aplicabilidad de los ítems en el contexto español. Este procedimiento permitió identificar dificultades de interpretación y detectar diversos aspectos susceptibles de modificación, lo que dio lugar a la elaboración de una versión final adaptada al contexto de estudio. Asimismo, de manera exploratoria, se identificaron posibles barreras y facilitadores relacionados con la práctica de actividad física en la población analizada.

No obstante, esta versión final no fue administrada nuevamente a la muestra participante. Por ello, los resultados derivados de este proceso, presentados en el Anexo 5, deben interpretarse con cautela debido al reducido tamaño muestral y a la ausencia de análisis psicométricos formales.

Resultados

En relación con la interpretación de los ítems del cuestionario, de forma general no se detectaron problemáticas relevantes relacionadas con su comprensión en la muestra analizada. La mayoría de los participantes comprendió adecuadamente los ítems, sin presentar dificultades significativas ni requerir reformulaciones en la mayor parte de los casos.

No obstante, se identificaron algunas dificultades en determinados ítems. En particular, el ítem 10.4 “Prefiero realizar actividad física en un gimnasio o centro deportivo” generó dudas en un participante, el cual no comprendía la diferencia entre ambos conceptos (gimnasio y centro deportivo). Asimismo, el ítem 2.1 “La actividad física es importante para la salud cerebral porque aumenta el flujo sanguíneo al cerebro” no se entendió la palabra “flujo” y tuvo que ser sustituida “irrigación” para la correcta interpretación del ítem. También, el ítem 3.5 “Informar a la población sobre los beneficios de la actividad física ayudará a su promoción” requirió sustituir la palabra “promoción” por “fomento”. En el ítem 11.5 “Tener muchas opciones de actividad física facilita cumplir las recomendaciones de ejercicio”, algunos participantes necesitaron una aclaración con respecto al concepto “recomendaciones de ejercicio”, explicando con un ejemplo como que “las recomendaciones que promueven algunas guías como la Organización Mundial de la Salud, son para cumplir con el ejercicio físico semanal mínimo para tener una buena salud y una adecuada forma física”. Por otro lado, en los ítems 17 y 17.6, el término “incentivo” generó dudas leves a varios participantes, sugiriendo su sustitución por la palabra “recompensa” para facilitar su comprensión. Además, el ítem 20.1 “¿Encaja la actividad física con su rol en la vida (por ejemplo, madre, padre, abuelo/a, persona jubilada, etc.)? ¿Cómo puede incorporar la actividad física en su(s) rol(es) percibidos?” en el contenido del ítem que pone “rol en la vida”, supuso una aclaración con la expresión más sencilla de “papel en la vida”.

Con respecto a las barreras y facilitadores identificadas, éstas se presentan organizadas con respecto a los factores intrapersonales, interpersonales y del entorno previamente indicados.

En los factores intrapersonales, se destacan como facilitadores los ítems 4.1 *“Para mí es importante realizar actividad física para cuidar mi salud”*, con una media de 4.9 (mínimo 4 y máximo 5); 15.1 *“Mi salud física empeora si no soy físicamente activo/a”*, con una media de 4.9 (mínimo 4 y máximo 5) y 15.2 *“Mi salud mental empeorará si no soy físicamente activo/a”*, con una media de 5.0 (mínimo 5 y máximo 5). Como barreras intrapersonales tenemos 16.6 *“El autocuidado no ha sido una prioridad para mi generación”*, con una media de 4.3 (mínimo 3 y máximo 5), y 16.1 *“Me resulta difícil cumplir con las recomendaciones de actividad física en verano”*, con una media de 3.9 (mínimo 2 y máximo 5).

Tabla 1. Factores Intrapersonales: Resultados descriptivos de la muestra			
Ítem	Media	Rango (mín - máx)	Desviación Típica
4.1. Para mí es importante realizar actividad física para cuidar mi salud.	4,88	4-5	0,35
15.1. Mi salud física empeorará si no soy físicamente activo/a.	4,88	4-5	0,35
15.2. Mi salud mental empeorará si no soy físicamente activo/a.	5,00	5-5	0,00
16.6. El autocuidado no ha sido una prioridad para mi generación.	4,25	3-5	0,71
16.1. Me resulta difícil cumplir las recomendaciones de actividad física en verano.	3,88	2-5	0,99

En relación con los factores interpersonales, los principales facilitadores son 8.5 *“Las actividades o deportes en grupo me motivan a mantenerme activo/a”*, con una media de 4.5 (mínimo 4 y máximo 5), 10.1 *“Prefiero realizar actividad física en grupo”*, con una media de 4.6 (mínimo 4 y máximo 5) y 17.2 *“Disfruto del aspecto social de la actividad física”*, con una media de 4.5 (mínimo 4 y máximo 5). Por otro lado, no se observó barreras interpersonales generalizadas, aunque algunos ítems mostraron variabilidad como 9.2 *“No tengo pareja, amigos y/o familiares con los que pueda realizar actividad física”*, con una media de 2.6 (mínimo 1 y máximo 5).

Tabla 2. Factores Interpersonales: Resultados descriptivos de la muestra			
Ítem	Media	Rango (mín - máx)	Desviación Típica
8.5. Las actividades o deportes en grupo me motivan a mantenerme activo/a.	4,50	4-5	0,53

10.1. Prefiero realizar actividad física en grupo.	4,62	4-5	0,52
17.2. Disfruto del aspecto social de la actividad física.	4,50	4-5	0,53
9.2. No tengo pareja, amigos y/o familiares con los que pueda realizar actividad física.	2,50	1-5	1,85

Respecto a los factores del entorno, se resaltan como facilitadores 11.3 *“Tener diferentes opciones de actividad física me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio”*, con una media de 4.3 (mínimo 3 y máximo 5) y 12.5 *“Vivir cerca de parques, playas o zonas verdes facilita realizar actividad física”* con una media de 4.0 (mínimo 3 y máximo 5). Por otra parte, como barreras del entorno tenemos 14.2 *“Existen muchas instalaciones para realizar actividad física, pero los costes son demasiado altos”*, con una media de 4.4 (mínimo 3 y máximo 5) y 14.3 *“Falta información clara y adaptada para personas mayores sobre actividades o instalaciones disponibles, por lo que no soy consciente de las ofertas”*, con una media de 3.9 (mínimo 2 y máximo 5).

Tabla 3. Factores del Entorno: Resultados descriptivos de la muestra			
Ítem	Media	Rango (mín - máx)	Desviación Típica
11.3. Tener diferentes opciones de actividad física me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio.	4,25	3-5	0,71
12.5. Vivir cerca de parques, playas o zonas verdes facilita realizar actividad física.	4,00	3-5	0,76
14.2. Existen muchas instalaciones para realizar actividad física, pero los costes son demasiado altos.	4,38	3-5	0,92
14.3. Falta información clara y adaptada para personas mayores sobre actividades o instalaciones disponibles, por lo que	3,88	2-5	0,83

no soy consciente de las ofertas.			
-----------------------------------	--	--	--

Discusión

El objetivo de este estudio es llevar a cabo la traducción y adaptación transcultural al español de España de un cuestionario que va dirigido a analizar las barreras y facilitadores de la actividad física en población mayor, así como evaluar su comprensión mediante su aplicación en una muestra piloto de adultos mayores. Los resultados revelan un adecuado nivel de comprensión de los ítems, ya que las dificultades detectadas durante la administración del cuestionario fueron escasas. Asimismo, los principales facilitadores encontrados estuvieron relacionados con la salud, la motivación intrínseca y el componente social, mientras que las barreras más relevantes se asociaron principalmente al coste de las instalaciones y a la falta de información sobre las actividades disponibles. Estos resultados podrían atribuirse tanto al riguroso proceso de traducción y adaptación cultural realizado previamente como a las características de la muestra, formada por ocho adultos mayores físicamente activos y familiarizados con la práctica de actividad física, lo que probablemente favoreció una correcta comprensión de los ítems. Aunque no se puede descartar que la aplicación del cuestionario en poblaciones con menor nivel de actividad física, menor nivel educativo o menor familiaridad con estos conceptos pudiera requerir ajustes adicionales. Desde este punto de vista, las dificultades detectadas se centran mayoritariamente en aspectos terminológicos y contextuales en algunos ítems concretos, que serán analizados a continuación.

En relación con los ítems que generaron dificultades durante la administración del cuestionario fueron pocas y se identificaron principalmente en aspectos de carácter terminológico y conceptual. Más concretamente, algunos ítems como el 2.1, relacionado con el *“flujo sanguíneo al cerebro”*, o los ítems 17 y 17.6, en los que aparecía el término *“incentivos”*, podrían haber generado dudas debido al uso de conceptos menos utilizados en el lenguaje cotidiano de las personas mayores. De la misma forma, la expresión *“rol de vida”* presente en el ítem 20.1 resultó confusa para algunos participantes, lo que podría explicarse porque se trata de una formulación poco frecuente en español y está derivada de una traducción literal del cuestionario original. Estas detecciones sugieren que las dificultades observadas algunas estuvieron relacionadas con la adaptación lingüística y cultural de determinados conceptos. Por otra parte, algunas dificultades parecen estar relacionadas con el requerimiento de tener conocimientos previos sobre actividad física y salud, por ejemplo, en el ítem 11.5, el concepto *“recomendaciones de ejercicio”* requirió aclaraciones adicionales, lo que podría indicar que los participantes no relacionaban de forma inmediata este término con las recomendaciones de actividad física establecidas por organismos como la OMS. También, en el ítem 10.4 generó dudas respecto a la diferencia entre el concepto de *“gimnasio”* y *“centro deportivo”*, lo que deja entrever que ambos conceptos pueden interpretarse como equivalentes en esta población y que su diferenciación no es relevante para su experiencia práctica. En conjunto, estas dificultades aparecen únicamente en un número muy reducido de ítems, mientras que el resto del cuestionario fue comprendido adecuadamente. Esto podría indicar que los conceptos relacionados directamente con expresiones habituales de la práctica de actividad física fueron interpretados de manera correcta por los participantes, mientras que aquellos que tenían una terminología más específica, expresiones menos habituales o conceptos que requerían conocimientos previos presentaron una mayor problemática. Además, se sugiere que con una población con menor nivel de actividad física, menor alfabetización en salud o menor nivel educativo, podrían ser aún más frecuentes las dudas. Por todo esto, no se consideran necesarias modificaciones sustanciales en el cuestionario, aunque se podría valorar los pequeños ajustes terminológicos explicados anteriormente para aplicar en futuras investigaciones, con el objetivo de mejorar aún más la claridad y accesibilidad del cuestionario.

En relación a los factores intrapersonales, los resultados obtenidos en el estudio piloto se evidencia una clara predominancia de facilitadores asociados con la salud y la motivación intrínseca.

La elevada importancia dada a aspectos como el mantenimiento de la salud física y mental podría explicarse por las características de la muestra, la cual está formada por adultos mayores físicamente activos que seguramente han vivenciado de manera directa los beneficios asociados a la práctica regular de actividad física. Estos resultados son consistentes con lo señalado por Hanson et al. (2025), quienes destacan que los beneficios percibidos sobre la salud constituyen uno de los principales facilitadores para la adherencia a la actividad física en personas mayores. Por otro lado, la importancia observada de la motivación intrínseca y del disfrute de la actividad física podría estar relacionada con el hecho de que la muestra de participantes ya habían incorporado la actividad física a su estilo de vida. En esta línea, Chen et al. (2025) también identifican el disfrute y la satisfacción personal como factores clave para el mantenimiento de la práctica de actividad física. En relación con las barreras intrapersonales, estas tuvieron un peso menor que los facilitadores en la muestra analizada, lo que podría estar vinculado con las características de los participantes, todos ellos adultos mayores físicamente activos. Pese a ello, se identificaron algunas barreras vinculadas a la percepción de limitaciones físicas, problemas de salud o miedo a sufrir lesiones. Esto coincide con lo descrito por Hanson et al. (2025), quienes señalan que las limitaciones percibidas y el temor a caídas o lesiones pueden ser un obstáculo para la práctica de actividad física en personas mayores. Sin embargo, la menor relevancia contemplada en la presente muestra podría explicarse porque los participantes tenían un estilo de vida activo y un elevado nivel de autonomía, reduciendo el impacto que estas limitaciones pueden tener sobre la conducta. De forma parecida, Chen et al. (2025), identifican los problemas de salud, las limitaciones físicas y la falta de motivación como algunas de las principales barreras para la práctica de actividad física. Aunque estos factores también estuvieron presentes en la muestra analizada, su influencia parece haber sido menor que la observada por dichos autores. Una explicación posible es que el estudio de Chen et al. (2025) incluye perfiles de personas mayores con niveles de deterioro funcional, sedentarismo o dificultades cognitivas, mientras que los participantes del presente estudio se caracterizan por ser físicamente activos y funcionalmente independientes. Esto resalta la importancia atribuida a determinadas barreras que pueden variar según las características de la población estudiada.

En cuanto a los factores interpersonales, la importancia otorgada al componente social podría estar relacionada con las características de la propia muestra, donde la actividad física no solo cumple una función de mejorar la salud, sino también de interacción social. En relación con esto, la elevada valoración de los ítems relacionados con la práctica grupal, puede constituir un espacio de socialización especialmente relevante en esta población. Estos resultados coinciden con los señalados por Hanson et al. (2025), quienes identifican el apoyo social como uno de los factores determinante en el mantenimiento de la actividad física en personas mayores. Además, la importancia sobre la disponibilidad de diferentes opciones para realizar actividad física podría indicar que la posibilidad de elegir actividades acordes a los intereses, capacidades y preferencias personales de los participantes favorece la adherencia. Esto es especialmente importante en la población mayor, ya que las necesidades y motivaciones pueden ser muy heterogéneas, por lo que disponer de alternativas adaptadas podría incentivar el mantenimiento de la práctica a largo plazo. Por otro lado, las barreras interpersonales no mostraron un peso relevante en la muestra analizada, lo que podría explicarse por las características que muestran los participantes, los cuales, ya se encuentran en entornos de práctica grupal. Por ello, factores como la falta de apoyo social o ausencia de compañeros para realizar actividad física, identificados por Chen et al. (2025) como barreras relevantes, no parecen haber condicionado significativamente a la muestra del presente estudio. Esta diferencia vuelve a resaltar la influencia que pueden tener las características de la muestra sobre la percepción de barreras y facilitadores asociados a la práctica de actividad física.

Con respecto a los factores de entorno, los resultados nos muestran que la mayoría fueron barreras más que facilitadores. La relevancia otorgada a aspectos relacionados con los costes económicos, la accesibilidad o la disponibilidad de información podría indicar que, incluso en personas mayores físicamente activas, determinados factores externos condicionan la participación en la actividad física de las personas mayores. Por lo tanto, la percepción de que el acceso a las

instalaciones o servicios puede suponer una limitación destaca la importancia de garantizar recursos accesibles y adaptados a las necesidades de dicha población. Estos resultados obtenidos en el estudio coinciden parcialmente con lo descrito por Hanson et al. (2025), quienes identifican la accesibilidad y las características del entorno como factores que pueden facilitar o dificultar la práctica de actividad física. Sin embargo, en la presente muestra estas barreras tienen un menor peso que en el estudio original, posiblemente por las diferencias contextuales entre ambas poblaciones, ya que el entorno en el que se desarrolló este estudio presenta unas condiciones climáticas favorables y una mayor disponibilidad de espacios adecuados para la práctica de actividad física, reduciendo el impacto de determinadas limitaciones ambientales. De manera similar, Chen et al. (2025) señalan que factores como las condiciones climáticas adversas o la falta de infraestructuras adecuadas pueden constituir barreras importantes. Aunque, estos factores mostraron una menor influencia en la presente muestra, lo más probable es que sea por las condiciones climáticas favorables y la disponibilidad de espacios adecuados que hay en la localidad de Elche.

Por último, entre las principales limitaciones del estudio se recalca que la muestra estuvo formada exclusivamente por adultos mayores físicamente activos, con un buen nivel de autonomía funcional y pertenecientes al mismo contexto de práctica de actividad física. Aunque estas características pudieron favorecer la evaluación de comprensión del cuestionario al reducir la variabilidad asociada a los participantes, también limitan la generalización de los resultados a otras poblaciones de personas mayores con menor nivel de actividad física, mayor grado de dependencia o deterioro cognitivo. También, la longitud del cuestionario y la terminología utilizada en algunos ítems podrían ser un impedimento en su aplicación en personas con menor nivel educativo o menor familiaridad con conceptos relacionados de actividad física y salud. Por ende, en futuras líneas de investigaciones deberían continuar el proceso de validación utilizando muestras más amplias y heterogéneas, además de valorar posibles adaptaciones que faciliten la comprensión y aplicación de la herramienta en diferentes contextos y perfiles de población.

Conclusión

El objetivo de este Trabajo Final de Grado fue llevar a cabo la traducción y adaptación transcultural al español de España el cuestionario de Hanson et al. (2025), dirigido a analizar las barreras y facilitadores de la actividad física en el adulto mayor, además de evaluar su comprensión mediante su aplicación en una muestra piloto de adultos mayores físicamente activos. Los resultados mostraron que las dificultades detectadas durante la administración del cuestionario en referente a su comprensión por los participantes fueron mínimas, lo que sugiere un nivel adecuado de comprensión de los ítems por parte de la muestra. Asimismo, los principales facilitadores identificados estuvieron relacionados con la salud, la motivación intrínseca y el componente social, mientras que las barreras más relevantes se asociaron con el coste de las instalaciones, la accesibilidad y la disponibilidad de información sobre las actividades disponibles. No obstante, sería importante continuar avanzando en el proceso de validación y aplicarlo a una muestra más amplia y heterogénea para favorecer su aplicación en diferentes contextos y perfiles poblacionales.

Bibliografía

- Enríquez-Reyna, M. C., Cruz-Castruita, R. M., Ceballos-Gurrola, O., García-Cadena, C. H., Hernández-Cortés, P. L., & Guevara-Valtier, M. C. (2017). *Psychometric properties of the Exercise Benefits/Barriers Scale in Mexican elderly women*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 25, e2902. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1566.2902>
- Hanson, H. M., Bharwani, A., Longman, R. S., & Poulin, M. J. (2025). *Influences on physical activity participation among older adults: Perspectives of exercise professionals and older adult exercise participants*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22, 371. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030371>
- Patel, J. D., Sheth, M., & Jain, A. (2024). *Barriers and facilitators for physical activity in older adults*. Journal of Integrated Health Sciences, 12(1), 62–65. https://doi.org/10.4103/ijhs.ijhs_12_24
- Chen, Y., Shah, S., Chen, Y., Owen, A. J., Ekegren, C. L., Ilic, D., & Gasevic, D. (2025). *Barriers to and facilitators of physical activity among community-dwelling older adults: A systematic review*. BMJ Open, 15, e095260. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095260>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Hanson, H. M., Bharwani, A., Longman, R. S., & Poulin, M. J. (2025). *Influences on physical activity participation among older adults: Perspectives of exercise professionals and older adult exercise participants*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22, 371. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030371>
- Ministerio de Sanidad. (2020). *Encuesta Nacional de Salud de España 2017*. Gobierno de España. <https://www.sanidad.gob.es>

Anexos

Anexo 1: Cuestionario original de Hanson et al. (2025)

2.1 Is physical activity important for brain health? Why or why not? What do you know about the role of physical activity in maintaining brain health?

- 2.1 Physical activity is important for brain health because it increases blood flow to the brain.
- 2.2 Physical activity is important for brain health because it improves sleep.
- 2.3 Physical activity helps maintain brain health.
- 2.4 Physical activity will improve my memory.
- 2.5 Improved cardiovascular health will reduce the risk of stroke.

3.1 Is there a way that physical activity can be promoted?

- 3.1 Community newsletters are a great way to promote physical activity.
- 3.2 Physical activity can be promoted with changes in by-laws.
- 3.3 Physical activity can be promoted by making communities walkable.
- 3.4 Community centers should start local programs to promote physical activity.
- 3.5 Educating the public on the benefits of physical activity will promote physical activity.
- 3.6 Friends/family can promote physical activity.

4.1 Why is physical activity important to you?

- 4.1 It is important for me to participate in physical activity to be accountable for my health.
- 4.2 Physical activity is an important part of my social life.
- 4.3 Physical activity improves my mood.

5.1 What goes into your/people's decision-making when taking part in regular physical activity?

- 5.1 The most important factor to consider when taking part in regular physical activity is time commitment.
- 5.2 Cost and location are important factors to consider when deciding to take part in regular physical activity.
- 5.3 I think about my physical limitations prior to taking part in regular physical activity.
- 5.4 Employer flexibility is important when deciding whether or not to engage in regular physical activity.

6.1 How are you/others you know physically hindered from participating in regular physical activity?

- 6.1 I have joint pain/an injury that hinders my participation in regular physical activity.
- 6.2 Icy sidewalks make it challenging to be physically active in winter.
- 6.3 I am too tired to participate in regular physical activity.

7.1 What types of skills do you feel would help you incorporate regular physical activity into daily life?

- 7.1 I find participating in exercise difficult because I do not know how to use the equipment.

7.2 Knowledge of my physical limits is necessary in order to participate in regular physical activity.

7.3 Knowledge of the benefits of physical activity is necessary in order to participate in regular physical activity.

7.4 Knowing where to find information on available programs/activities is important when deciding to participate in regular physical activity.

8.1 What about your social situation may help or hinder you to be physically active?

8.1 Self-motivation is not enough to encourage participation in physical activity; I need motivation from others.

8.2 Family and friends can impact my motivation to be active (positively or negatively).

8.3 I am too busy with work/other commitments to be physically active.

8.4 The only person that hinders me from maintaining physical activity is myself.

8.5 Team sports motivate me to keep active.

8.6 It is difficult to meet people when retired; therefore, I find it difficult to find a group to be physically active with.

9.1 Do you have friends/family that you can be physically active with?

9.1 I can be physically active with my spouse/friends.

9.2 I do not have friends or family who I can be physically active with.

10.1 What type of environment do you prefer to be physically active in?

10.1 I prefer to be physically active in a group.

10.2 I prefer to be physically active outdoors.

10.3 I prefer to be physically alone.

10.4 I prefer to be physically active in a gym/fitness center.

11.1 What past experiences with physical activity may help or hinder adherence to exercise recommendations?

11.1 I have injuries that hinder my adherence to exercise recommendations.

11.2 My neighbourhood is restrictive (e.g., no sidewalks), so I find it difficult to adhere to physical activity recommendations.

11.3 Having different physical activity options helps me in meeting exercise recommendations.

11.4 Having support from my friends, family, and/or employer helps me in meeting exercise recommendations.

11.5 Having many physical activity options is helpful in adhering to exercise recommendations.

12.1 What about living in Calgary/Canada promotes or inhibits people from being physically active?

12.1 Fear of falling (icy sidewalks) deter people from being physically active in winter.

12.2 More education on the importance of physical activity would promote physical activity in Calgary.

12.3 High costs associated with physical exercise (e.g., gym fees and transportation) limit my participation in physical activity.

12.4 Making communities walkable would promote physical activity in Calgary.

12.5 Calgary is close to National Parks, and this promotes physical activity.

13.1 Do you have any commitments that may hinder you from being physically active?

13.1 I am a caregiver and therefore cannot participate in regular physical activity.

13.2 I have work/volunteering commitments that hinder my participation in regular physical activity.

13.3 I have no time commitments; I just have not found a physical activity I enjoy.

14.1 Are there sufficient facilities where you feel comfortable being physically active?

14.1 I am uncomfortable being physically active in a gym.

14.2 Calgary offers many facilities to promote physical activity, but the associated costs are too high.

14.3 There is a lack of senior-friendly advertising regarding facilities/activities that Calgary has to offer, so I am not aware of what is available.

14.4 There are not enough facilities to be physically active in Calgary—every community should have one.

15.1 What do you think may happen if you are not physically active?

15.1 My physical health will deteriorate if I am not physically active.

15.2 My mental health will deteriorate if I am not physically active.

16.1 Do you think it would be difficult to meet the physical activity guidelines?

16.1 It is difficult to meet physical activity guidelines in the winter.

16.2 Time constraints make it difficult to participate in physical activity and meet recommended guidelines.

16.3 Other activities are more important to me than physical activity.

16.4 Weather conditions create fear for me to perform outdoor activities.

16.5 I am not sure what is safe to participate in with my medical conditions.

16.6 Self-care is not a focus for my generation.

16.7 I do not see a tangible outcome from physical activity; therefore, I do not participate.

16.8 I find it difficult to find activities that are pain-free with my medical conditions.

16.9 I lack peer support to continue with physical activity.

17.1 What are some motivators to be physically active?

17.1 I am physically active because I have made a commitment to someone/a group.

17.2 I enjoy the social aspect of physical activity.

17.3 Technology helps keep me motivated to be physically active.

17.4 Meeting new people is a motivator for being physically active.

17.5 Controlling chronic conditions is a motivator to be physically active.

17.6 Incentives, such as tax breaks or free gym passes, would motivate me to be physically active.

18.1 What helps you follow through with the intention of being physically active on a regular basis?

18.1 Scheduling exercise helps me follow through with the intention of being physically active.

18.2 Making small lifestyle changes helps me follow through with the intention of being physically active.

18.3 Receiving positive feedback from friends/family helps me follow through with the intention of being physically active.

18.4 Making commitments to others helps me follow through with the intention of being physically active.

19.1 What are your feelings about exercising three times a week?

19.1 I know I have to exercise 3 times a week but choose not to or find it difficult to do so.

19.2 It is easier to exercise 3 times a week when you enjoy the activity.

19.3 It is easier to exercise 3 times a week when I have an end goal.

19.4 Time and money constraints make it difficult to exercise 3 times a week.

19.5 I do not enjoy being active, so I do not exercise 3 times a week.

19.6 I need to find an activity that I enjoy in order to consistently exercise.

19.7 I have more energy when I exercise.

19.8 I am grumpy when I do not exercise.

20.1 Does physical activity fit into how you see your role in life?

20.1 I am a grandparent; therefore, I am more physically active when I spend time outdoors with my grandchildren.

20.2 I have hobbies that involve physical activity.

20.3 My job/volunteer position involves physical activity.

Anexo 2: Traducción literal al español de España

2.1 ¿Es importante la actividad física para la salud cerebral? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué sabe sobre el papel de la actividad física en el mantenimiento de la salud cerebral?

2.1 La actividad física es importante para la salud cerebral porque aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

2.2 La actividad física es importante para la salud cerebral porque mejora el sueño.

2.3 La actividad física ayuda a mantener la salud cerebral.

2.4 La actividad física mejorará mi memoria.

2.5 La mejora de la salud cardiovascular reducirá el riesgo de sufrir un ictus.

3.1 ¿Existe alguna forma de promover la actividad física?

3.1 Los boletines comunitarios son una excelente manera de promover la actividad física.

3.2 La actividad física puede promoverse mediante cambios en los estatutos o normativas.

3.3 La actividad física puede promoverse haciendo que las comunidades sean caminables.

3.4 Los centros comunitarios deberían iniciar programas locales para promover la actividad física.

3.5 Educar al público sobre los beneficios de la actividad física promoverá la actividad física.

3.6 Los amigos y la familia pueden promover la actividad física.

4.1 ¿Por qué es importante para usted la actividad física?

4.1 Es importante para mí participar en actividad física para ser responsable de mi salud.

4.2 La actividad física es una parte importante de mi vida social.

4.3 La actividad física mejora mi estado de ánimo.

5.1 ¿Qué influye en la toma de decisiones al participar en actividad física regular?

5.1 El factor más importante a considerar al participar en actividad física regular es el compromiso de tiempo.

5.2 El coste y la localización son factores importantes a considerar al decidir participar en actividad física regular.

5.3 Pienso en mis limitaciones físicas antes de participar en actividad física regular.

5.4 La flexibilidad del empleador es importante al decidir si participar o no en actividad física regular.

6.1 ¿De qué manera usted u otras personas que conoce se ven físicamente limitadas para participar en actividad física regular?

6.1 Tengo dolor articular o una lesión que dificulta mi participación en actividad física regular.

6.2 Las aceras heladas hacen que sea difícil ser físicamente activo en invierno.

6.3 Estoy demasiado cansado/a para participar en actividad física regular.

7.1 ¿Qué tipo de habilidades cree que le ayudarían a incorporar la actividad física regular en la vida diaria?

¿Qué conocimientos o habilidades son necesarios para que las personas mayores participen en actividad física regular?

7.1 Me resulta difícil participar en ejercicio porque no sé cómo utilizar el equipamiento.

7.2 El conocimiento de mis límites físicos es necesario para participar en actividad física regular.

7.3 El conocimiento de los beneficios de la actividad física es necesario para participar en actividad física regular.

7.4 Saber dónde encontrar información sobre programas o actividades disponibles es importante al decidir participar en actividad física regular.

8.1 ¿Qué aspectos de su situación social pueden ayudarle o dificultarle ser físicamente activo/a?

¿Hay alguien en su vida que le dificulte ser físicamente activo/a?

8.1 La automotivación no es suficiente para fomentar la participación en actividad física; necesito motivación de otras personas.

8.2 La familia y los amigos pueden influir en mi motivación para ser activo/a (positiva o negativamente).

8.3 Estoy demasiado ocupado/a con el trabajo u otros compromisos para ser físicamente activo/a.

8.4 La única persona que me dificulta mantener la actividad física soy yo mismo/a.

8.5 Los deportes de equipo me motivan a mantenerme activo/a.

8.6 Es difícil conocer gente cuando se está jubilado; por lo tanto, me resulta difícil encontrar un grupo con el que ser físicamente activo/a.

9.1 ¿Tiene amigos o familiares con los que pueda ser físicamente activo/a?

¿Hay alguien que pueda actuar como guía o modelo a seguir (alguien que le muestre qué o cómo realizar la actividad)?

9.1 Puedo ser físicamente activo/a con mi cónyuge o amigos.

9.2 No tengo amigos ni familiares con los que pueda ser físicamente activo/a.

10.1 ¿En qué tipo de entorno prefiere ser físicamente activo/a (formal—en el gimnasio, con otras personas, solo/a, ejercicio en grupo, al aire libre, etc.)?

10.1 Prefiero ser físicamente activo/a en grupo.

10.2 Prefiero ser físicamente activo/a al aire libre.

10.3 Prefiero estar físicamente solo/a.

10.4 Prefiero ser físicamente activo/a en un gimnasio o centro de fitness.

11.1 ¿Qué experiencias pasadas con la actividad física pueden ayudar o dificultar la adherencia a las recomendaciones de ejercicio?

11.1 Tengo lesiones que dificultan mi adherencia a las recomendaciones de ejercicio.

11.2 Mi vecindario es restrictivo (por ejemplo, no hay aceras), por lo que me resulta difícil adherirme a las recomendaciones de actividad física.

11.3 Tener diferentes opciones de actividad física me ayuda a cumplir con las recomendaciones de ejercicio.

11.4 Tener el apoyo de mis amigos, familia y/o empleador me ayuda a cumplir con las recomendaciones de ejercicio.

11.5 Tener muchas opciones de actividad física es útil para adherirse a las recomendaciones de ejercicio.

12.1 ¿Qué aspectos de vivir en Calgary/Canadá promueven o inhiben que usted u otras personas sean físicamente activas?

12.1 El miedo a caerse (aceras heladas) disuade a las personas de ser físicamente activas en invierno.

12.2 Más educación sobre la importancia de la actividad física promovería la actividad física en Calgary.

12.3 Los altos costes asociados al ejercicio físico (por ejemplo, cuotas de gimnasio y transporte) limitan mi participación en actividad física.

12.4 Hacer que las comunidades sean caminables promovería la actividad física en Calgary.

12.5 Calgary está cerca de Parques Nacionales, y esto promueve la actividad física.

13.1 ¿Tiene algún compromiso que pueda dificultarle ser físicamente activo/a?

13.1 Soy cuidador/a y, por lo tanto, no puedo participar en actividad física regular.

13.2 Tengo compromisos laborales o de voluntariado que dificultan mi participación en actividad física regular.

13.3 No tengo compromisos de tiempo; simplemente no he encontrado una actividad física que disfrute.

14.1 ¿Existen suficientes instalaciones donde se sienta cómodo/a siendo físicamente activo/a?

¿Qué tan accesibles son las instalaciones para usted?

14.1 Me siento incómodo/a siendo físicamente activo/a en un gimnasio.

14.2 Calgary ofrece muchas instalaciones para promover la actividad física, pero los costes asociados son demasiado elevados.

14.3 Existe una falta de publicidad adaptada a personas mayores sobre las instalaciones o actividades que ofrece Calgary, por lo que no soy consciente de lo que hay disponible.

14.4 No existen suficientes instalaciones para ser físicamente activo/a en Calgary; cada comunidad debería tener una.

15.1 ¿Qué cree que puede ocurrir si no es físicamente activo/a?

15.1 Mi salud física se deteriorará si no soy físicamente activo/a.

15.2 Mi salud mental se deteriorará si no soy físicamente activo/a.

16.1 ¿Cree que sería difícil cumplir con las recomendaciones de actividad física?

¿Por qué o por qué no?

¿Qué problemas ha encontrado que le impiden ser físicamente activo/a?

16.1 Es difícil cumplir con las recomendaciones de actividad física en invierno.

16.2 Las limitaciones de tiempo dificultan participar en actividad física y cumplir con las recomendaciones.

16.3 Otras actividades son más importantes para mí que la actividad física.

16.4 Las condiciones meteorológicas generan miedo a realizar actividades al aire libre.

16.5 No estoy seguro/a de qué actividades son seguras para mí teniendo en cuenta mis condiciones médicas.

16.6 El autocuidado no es un foco para mi generación.

16.7 No veo un resultado tangible de la actividad física; por lo tanto, no participo.

16.8 Me resulta difícil encontrar actividades que no causen dolor con mis condiciones médicas.

16.9 Carezco de apoyo de personas de mi entorno para continuar con la actividad física.

17.1 ¿Cuáles son algunos motivadores para ser físicamente activo/a?

¿Tener incentivos a lo largo del proceso le ayudaría a participar en actividad física diaria?

¿Qué tipos de incentivos le resultarían atractivos?

17.1 Soy físicamente activo/a porque he adquirido un compromiso con alguien o con un grupo.

17.2 Disfruto del aspecto social de la actividad física.

17.3 La tecnología ayuda a mantenerme motivado/a para ser físicamente activo/a.

17.4 Conocer gente nueva es un motivador para ser físicamente activo/a.

17.5 Controlar enfermedades crónicas es un motivador para ser físicamente activo/a.

17.6 Incentivos, como desgravaciones fiscales o pases gratuitos de gimnasio, me motivarían a ser físicamente activo/a.

18.1 ¿Qué le ayuda a llevar a cabo la intención de ser físicamente activo/a de forma regular?

18.1 Programar el ejercicio me ayuda a llevar a cabo la intención de ser físicamente activo/a.

18.2 Realizar pequeños cambios en el estilo de vida (por ejemplo, transporte público, subir escaleras) me ayuda a llevar a cabo la intención de ser físicamente activo/a.

18.3 Recibir comentarios positivos de amigos o familiares me ayuda a llevar a cabo la intención de ser físicamente activo/a.

18.4 Adquirir compromisos con otras personas me ayuda a llevar a cabo la intención de ser físicamente activo/a.

19.1 ¿Cuáles son sus sentimientos respecto a hacer ejercicio tres veces por semana?

¿Cómo se siente cuando hace ejercicio y cuando no lo hace?

¿Cómo influyen estos sentimientos en si hace ejercicio o no?

19.1 Sé que tengo que hacer ejercicio tres veces por semana, pero elijo no hacerlo o me resulta difícil hacerlo.

19.2 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando disfruto de la actividad.

19.3 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando tengo un objetivo final.

19.4 Las limitaciones de tiempo y dinero hacen que sea difícil hacer ejercicio tres veces por semana.

19.5 No disfruto siendo activo/a, por lo que no hago ejercicio tres veces por semana.

19.6 Necesito encontrar una actividad que disfrute para poder hacer ejercicio de forma constante.

19.7 Tengo más energía cuando hago ejercicio.

19.8 Estoy de mal humor cuando no hago ejercicio.

20.1 ¿Encaja la actividad física en la forma en que ve su rol en la vida (por ejemplo, madre, padre, abuelo/a, profesional en activo, etc.)?

¿Cómo puede incorporarse la actividad física en los roles que percibe?

20.1 Soy abuelo/a; por lo tanto, soy más físicamente activo/a cuando paso tiempo al aire libre con mis nietos.

20.2 Tengo aficiones que implican actividad física.

20.3 Mi trabajo o actividad de voluntariado implica actividad física.

Anexo 3: Traducción adaptada

2.1 ¿Es importante la actividad física para la salud del cerebro? ¿Por qué o por qué no?
¿Qué sabe sobre el papel de la actividad física en el cuidado y mantenimiento de la salud del cerebro?

2.1 La actividad física es importante para la salud del cerebro porque aumenta el flujo de sangre al cerebro.

2.2 La actividad física es importante para la salud del cerebro porque mejora el sueño.

2.3 La actividad física es importante para la salud del cerebro porque ayuda a mantenerlo en buen estado.

2.4 La actividad física mejorará mi memoria.

2.5 Mejorar la salud del corazón reducirá el riesgo de sufrir un ictus.

3.1 ¿Cree que hay formas de fomentar o promover la actividad física?

3.1 Los boletines, carteles o medios de información del barrio o municipio son una buena manera de promover la actividad física.

3.2 La actividad física puede promoverse mediante cambios en normas o decisiones de los ayuntamientos.

3.3 La actividad física puede promoverse haciendo que los barrios y pueblos sean más fáciles de recorrer caminando.

3.4 Los centros sociales o comunitarios deberían ofrecer programas locales para promover la actividad física.

3.5 Informar a la población sobre los beneficios de la actividad física ayudará a que más personas la practiquen.

3.6 Los amigos y la familia pueden ayudar a promover la actividad física.

4.1 ¿Por qué es importante para usted realizar actividad física?

4.1 Para mí es importante realizar actividad física para cuidar mi salud.

4.2 La actividad física es una parte importante de mi vida social.

4.3 La actividad física mejora mi estado de ánimo.

5.1 ¿Qué cosas tiene en cuenta a la hora de decidir si realiza actividad física de forma regular?

5.1 Lo más importante a tener en cuenta para realizar actividad física de forma regular es disponer de tiempo.

5.2 El coste y el lugar donde se realiza la actividad son factores importantes a la hora de decidir participar.

5.3 Antes de realizar actividad física, pienso en mis limitaciones físicas.

5.4 La flexibilidad en horarios (laborales o personales) es importante para decidir si realizar actividad física.

6.1 ¿De qué manera usted u otras personas que conoce se ven limitadas físicamente para realizar actividad física de forma regular?

6.1 Tengo dolor en las articulaciones o alguna lesión que dificulta que realice actividad física de forma regular.

6.2 El estado de las calles o aceras (por ejemplo, resbaladizas o en mal estado) dificulta ser físicamente activo.

6.3 Me siento demasiado cansado/a para realizar actividad física de forma regular.

7.1 ¿Qué tipo de habilidades o conocimientos cree que le ayudarían a incluir la actividad física en su vida diaria?

¿Qué conocimientos o habilidades son necesarios para que las personas mayores puedan realizar actividad física?

7.1 Me resulta difícil hacer ejercicio porque no sé cómo utilizar el material o las máquinas.

7.2 Conocer mis límites físicos es necesario para realizar actividad física de forma regular.

7.3 Conocer los beneficios de la actividad física es necesario para realizar actividad física de forma regular.

7.4 Saber dónde encontrar información sobre actividades o programas disponibles es importante para decidir participar.

8.1 ¿Qué aspectos de su situación social pueden ayudarle o dificultarle ser físicamente activo/a?

¿Hay alguna persona en su vida que le dificulte realizar actividad física?

8.1 Motivarme yo solo/a no es suficiente para hacer actividad física; necesito que otras personas me animen.

8.2 La familia y los amigos pueden influir en mi motivación para ser activo/a, tanto de forma positiva como negativa.

8.3 Estoy demasiado ocupado/a con responsabilidades personales u otros compromisos para realizar actividad física.

8.4 La única persona que me dificulta mantener la actividad física soy yo mismo/a.

8.5 Las actividades o deportes en grupo me motivan a mantenerme activo/a.

8.6 Después de jubilarme, me resulta difícil conocer gente y encontrar un grupo con el que hacer actividad física.

9.1 ¿Tiene amigos o familiares con los que pueda realizar actividad física?
¿Hay alguien que pueda servirle de guía o ejemplo y enseñarle cómo realizar la actividad?

9.1 Puedo realizar actividad física con mi pareja, amigos o familiares.

9.2 No tengo amigos ni familiares con los que pueda realizar actividad física.

10.1 ¿En qué tipo de entorno prefiere realizar actividad física (por ejemplo, en un gimnasio, con otras personas, solo/a, en grupo, al aire libre, etc.)?

- 10.1 Prefiero realizar actividad física en grupo.
- 10.2 Prefiero realizar actividad física al aire libre.
- 10.3 Prefiero realizar actividad física solo/a.
- 10.4 Prefiero realizar actividad física en un gimnasio o centro deportivo.

11.1 ¿Qué experiencias pasadas con la actividad física pueden ayudar o dificultar que siga las recomendaciones de ejercicio?

- 11.1 Tengo lesiones que dificultan que siga las recomendaciones de ejercicio.
- 11.2 El entorno de mi barrio (por ejemplo, la falta de aceras) dificulta que cumpla las recomendaciones de actividad física.
- 11.3 Tener diferentes opciones de actividad física me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio.
- 11.4 Contar con el apoyo de amigos, familia y/o personas de mi entorno me ayuda a cumplir las recomendaciones.
- 11.5 Tener muchas opciones de actividad física facilita seguir las recomendaciones de ejercicio.

12.1 ¿Qué aspectos de vivir en España pueden facilitar o dificultar que usted u otras personas realicen actividad física?

- 12.1 El miedo a caerse (por ejemplo, por suelos resbaladizos) hace que algunas personas no realicen actividad física en ciertas épocas del año.
- 12.2 Recibir más información sobre la importancia de la actividad física ayudaría a que más personas la practiquen.
- 12.3 Los costes elevados (por ejemplo, gimnasios o transporte) dificultan que participe en actividad física.
- 12.4 Hacer que los barrios y pueblos sean más fáciles de recorrer caminando ayudaría a promover la actividad física.
- 12.5 Vivir cerca de parques, playas o zonas verdes facilita realizar actividad física.

13.1 ¿Tiene compromisos que puedan dificultarle realizar actividad física?

- 13.1 Soy cuidador/a y por ello no puedo realizar actividad física de forma regular.
- 13.2 Tengo compromisos laborales o de voluntariado que dificultan que realice actividad física de forma regular.
- 13.3 No tengo problemas de tiempo; simplemente no he encontrado una actividad física que me guste.

**14.1 ¿Existen suficientes instalaciones donde se sienta cómodo/a realizando actividad física?
¿Son accesibles para usted?**

- 14.1 Me siento incómodo/a realizando actividad física en un gimnasio.
- 14.2 Existen muchas instalaciones para realizar actividad física, pero los costes son demasiado altos.
- 14.3 Falta información clara y adaptada para personas mayores sobre las actividades o instalaciones disponibles.

14.4 No hay suficientes instalaciones para realizar actividad física; cada barrio o municipio debería tener alguna.

15.1 ¿Qué cree que puede ocurrir si no realiza actividad física?

15.1 Mi salud física empeorará si no realizo actividad física.

15.2 Mi salud mental empeorará si no realizo actividad física.

16.1 ¿Cree que le resulta difícil cumplir con las recomendaciones de actividad física?

¿Por qué?

¿Qué problemas ha encontrado que le impiden realizar actividad física?

16.1 Me resulta difícil cumplir las recomendaciones de actividad física en determinadas épocas del año.

16.2 La falta de tiempo dificulta que realice actividad física de forma regular.

16.3 Otras actividades son más importantes para mí que la actividad física.

16.4 El mal tiempo o las condiciones meteorológicas me dan miedo para realizar actividades al aire libre.

16.5 No tengo claro qué actividades son seguras para mí debido a mis problemas de salud.

16.6 El cuidado personal no ha sido una prioridad para mi generación.

16.7 No veo resultados claros de la actividad física y por eso no la realizo.

16.8 Me cuesta encontrar actividades que no me provoquen dolor.

16.9 No tengo apoyo de otras personas para continuar realizando actividad física.

17.1 ¿Qué cosas le motivan a realizar actividad física?

¿Cree que tener incentivos le ayudaría a realizar actividad física cada día?

¿Qué tipo de incentivos le resultarían atractivos?

17.1 Realizo actividad física porque tengo un compromiso con una persona o con un grupo.

17.2 Disfruto del aspecto social de la actividad física.

17.3 La tecnología (por ejemplo, relojes o aplicaciones) me ayuda a mantenerme motivado/a.

17.4 Conocer gente nueva me motiva a realizar actividad física.

17.5 Controlar enfermedades crónicas me motiva a realizar actividad física.

17.6 Incentivos como descuentos o acceso gratuito a instalaciones deportivas me motivarían.

18.1 ¿Qué le ayuda a cumplir su intención de realizar actividad física de forma regular?

18.1 Planificar el ejercicio me ayuda a cumplir mi intención de realizar actividad física.

18.2 Hacer pequeños cambios en mi día a día (por ejemplo, caminar más o usar escaleras) me ayuda a mantenerme activo/a.

18.3 Recibir comentarios positivos de amigos o familiares me anima a seguir realizando actividad física.

Comprometerme con otras personas me ayuda a cumplir mi intención.

19.1 ¿Cómo se siente respecto a realizar ejercicio tres veces por semana?

¿Cómo se siente cuando hace ejercicio y cuando no lo hace?

¿Cómo influyen estos sentimientos en si realiza ejercicio o no?

19.1 Sé que debo hacer ejercicio tres veces por semana, pero elijo no hacerlo o me resulta difícil.

19.2 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando disfruto de la actividad.

19.3 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando tengo un objetivo claro.

19.4 La falta de tiempo y el dinero dificultan que haga ejercicio tres veces por semana.

19.5 No disfruto siendo activo/a y por eso no hago ejercicio tres veces por semana.

19.6 Necesito encontrar una actividad que me guste para poder hacer ejercicio de forma constante.

19.7 Tengo más energía cuando hago ejercicio.

19.8 Estoy de mal humor cuando no hago ejercicio.

20.1 ¿Encaja la actividad física con el papel que desempeña en su vida (por ejemplo, madre, padre, abuelo/a, persona jubilada, etc.)?

¿Cómo puede incorporar la actividad física en su vida diaria?

20.1 Soy abuelo/a y soy más activo/a físicamente cuando paso tiempo al aire libre con mis nietos.

20.2 Tengo aficiones que implican actividad física.

20.3 Mi trabajo o actividad de voluntariado implica actividad física.

Anexo 4: Versión Consensuada

2.1 (enunciado) ¿Es importante la actividad física para la salud cerebral? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué sabe sobre el papel de la actividad física en el mantenimiento de la salud cerebral?

2.1 La actividad física es importante para la salud cerebral porque aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

2.2 La actividad física es importante para la salud cerebral porque mejora el sueño.

2.3 La actividad física ayuda a mantener la salud cerebral.

2.4 La actividad física mejorará mi memoria.

2.5 Mejorar la salud cardiovascular reducirá el riesgo de sufrir un ictus.

3.1 (enunciado) ¿Existe alguna forma de promover la actividad física?

3.1 Los comunicados o circulares del barrio o municipio son una buena manera de promover la actividad física.

3.2 La actividad física puede promoverse mediante cambios en normativas u ordenanzas municipales de los ayuntamientos.

3.3 La actividad física puede promoverse haciendo que las localidades sean más fáciles de recorrer caminando.

3.4 Los centros sociales o comunitarios deberían ofrecer programas locales para promover la actividad física.

3.5 Informar a la población sobre los beneficios de la actividad física ayudará a su promoción.

3.6 Los amigos y la familia pueden promover la actividad física.

4.1 (enunciado) ¿Por qué es importante para usted la actividad física?

4.1 Para mí es importante realizar actividad física para cuidar mi salud.

4.2 La actividad física es una parte importante de mi vida social.

4.3 La actividad física mejora mi estado de ánimo.

5.1 (enunciado) ¿Qué influye en su toma de decisión para realizar actividad física regularmente?

5.1 Lo más importante a tener en cuenta para realizar actividad física de forma regular es disponer de tiempo.

5.2 El coste y el lugar donde se realiza la actividad son factores importantes a la hora de realizar actividad física de forma regular.

5.3 Pienso en mis limitaciones físicas, antes de realizar actividad física.

5.4 La flexibilidad en los horarios (laborales o personales) es importante para decidir si realizar actividad física.

6.1 (enunciado) ¿De qué manera usted u otras personas que conoce se ven físicamente limitadas para realizar actividad física regularmente/de forma habitual?

6.1 Tengo dolor en las articulaciones o alguna lesión que dificulta que realice actividad física de forma regular.

6.2 El estado de las calles o aceras (por ejemplo, resbaladizas o en mal estado) me dificulta ser físicamente activo/a.

6.3 Me siento demasiado cansado/a para realizar actividad física de forma regular.

7.1 (enunciado) ¿Qué tipo de habilidades cree que le ayudarían a realizar la actividad física regular en su vida diaria? ¿Qué conocimientos o habilidades son necesarios para que las personas mayores realicen actividad física regular?

7.1 Me resulta difícil hacer ejercicio porque no sé cómo utilizar el material.

7.2 Conocer mis límites físicos es necesario para realizar actividad física de forma regular.

7.3 Conocer los beneficios de la actividad física es necesario para realizar actividad física de forma regular.

7.4 Saber dónde encontrar información sobre actividades o programas disponibles es importante para realizar actividad física regularmente.

8.1 (enunciado) ¿Qué aspectos de su situación social pueden ayudarle o dificultarle ser físicamente activo/a? Hay alguien en su vida que le dificulte ser físicamente activo/a?

8.1 Motivarme yo solo/a no es suficiente para hacer actividad física; necesito que otras personas me animen/motiven.

8.2 La familia y los amigos pueden influir en mi motivación para ser activo/a, tanto de forma positiva como negativa.

8.3 Estoy demasiado ocupado/a con responsabilidades personales/laborales u otros compromisos para realizar actividad física.

8.4 La única persona que me dificulta mantener la actividad física soy yo mismo/a.

8.5 Las actividades o deportes en grupo me motivan a mantenerme activo/a.

8.6 Después de jubilarme, me resulta difícil conocer gente y encontrar un grupo con el que ser físicamente activo/a.

9.1 (enunciado) ¿Tiene amigos o familiares con los que pueda ser físicamente activo/a? ¿Hay alguien que pueda actuar como guía o modelo a seguir (alguien que le muestre qué o cómo realizar la actividad)?

9.1 Puedo realizar actividad física con mi pareja, amigos o familiares.

9.2 No tengo pareja, amigos y/o familiares con los que pueda realizar actividad física.

10.1 (enunciado) ¿En qué tipo de entorno prefiere realizar actividad física (por ejemplo, en un gimnasio, con otras personas, solo/a, en grupo, al aire libre, etc.)?

10.1 Prefiero realizar actividad física en grupo.

10.2 Prefiero realizar actividad física al aire libre.

10.3 Prefiero realizar actividad física solo/a.

10.4 Prefiero realizar actividad física en un gimnasio o centro deportivo.

11.1 (enunciado) ¿Qué experiencias pasadas con la actividad física pueden ayudar o dificultar que siga las recomendaciones de ejercicio?

11.1 Tengo lesiones que dificultan que cumpla las recomendaciones de ejercicio.

11.2 El entorno de mi barrio por ejemplo, la falta de aceras, calles en mal estado y/o la mala iluminación dificulta que cumpla las recomendaciones de actividad física.

11.3 Tener diferentes opciones de actividad física me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio.

11.4 Contar con el apoyo de amigos, familia y/o empleados de mi entorno me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio.

11.5 Tener muchas opciones de actividad física facilita cumplir las recomendaciones de ejercicio.

12.1 (enunciado) ¿Qué aspectos de vivir en España pueden facilitar o dificultar que usted u otras personas realicen actividad física?

12.1 El miedo a caerse por las calles en mal estado hace que algunas personas no realicen actividad física.

12.2 Recibir más información sobre la importancia de la actividad física ayudaría a que más personas sean físicamente activas.

12.3 Los costes elevados (por ejemplo, gimnasios o transporte) dificultan que realice actividad física.

12.4 Mejores opciones en los horarios de transporte público ayudaría a promover la actividad física.

12.5 Vivir cerca de parques, playas o zonas verdes facilita realizar actividad física.

13.1 (enunciado) ¿Tiene algún compromiso que pueda dificultarle ser físicamente activo/a?

13.1 Soy cuidador/a (persona que atiende y proporciona cuidados a un familiar o a una persona dependiente) y por ello no puedo realizar actividad física de forma regular.

13.2 Tengo compromisos laborales o de voluntariado que dificultan que realice actividad física de forma regular.

13.3 No tengo problemas de tiempo; simplemente no he encontrado una actividad física que me guste.

14.1 (enunciado) ¿Existen suficientes instalaciones donde se sienta cómodo/a realizando actividad física? ¿Son accesibles para usted?

14.1 Me siento incómodo/a realizando actividad física en un gimnasio.

14.2 Existen muchas instalaciones para realizar actividad física, pero los costes son demasiado altos.

14.3 Falta información clara y adaptada para personas mayores sobre las actividades o instalaciones disponibles, por lo que no soy consciente de las ofertas.

14.4 No hay suficientes instalaciones para realizar actividad física; cada barrio o municipio debería tener alguna.

15.1 (enunciado) ¿Qué cree que puede ocurrir si no es físicamente activo/a?

15.1 Mi salud física empeorará si no soy físicamente activo/a.

15.2 Mi salud mental empeorará si no soy físicamente activo/a.

16.1 (enunciado) ¿Cree que sería difícil cumplir con las recomendaciones de actividad física? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué problemas ha encontrado que le impiden ser físicamente activo/a?

16.1 Me resulta difícil cumplir las recomendaciones de actividad física en verano.

16.2 La falta de tiempo dificulta que realice actividad física de forma regular y cumplir con las guías.

16.3 Otras actividades son más importantes para mí que la actividad física.

16.4 Las condiciones meteorológicas me generan miedo a realizar actividades al aire libre.

16.5 No tengo claro qué actividades son seguras para mí debido a mis problemas de salud.

16.6 El autocuidado no ha sido una prioridad para mi generación.

16.7 No veo resultados claros de la actividad física y por eso no la realizo.

16.8 Me cuesta encontrar actividades que no me provoquen dolor.

16.9 No tengo apoyo de otras personas para continuar realizando actividad física.

17.1 (enunciado) ¿Cuáles son algunos motivadores para ser físicamente activo/a? ¿Tener incentivos a lo largo del proceso le ayudaría a realizar actividad física diaria? ¿Qué tipos de incentivos le resultarían atractivos?

17.1 Realizo actividad física porque tengo un compromiso con una persona o con un grupo.

17.2 Disfruto del aspecto social de la actividad física.

17.3 La tecnología (por ejemplo, relojes o aplicaciones) me ayuda a mantenerme motivado/a para ser físicamente activo/a.

17.4 Conocer gente nueva me motiva a ser físicamente activo/a.

17.5 Controlar enfermedades crónicas me motiva a ser físicamente activo/a.

17.6 Incentivos como desgravaciones fiscales o acceso gratuito a instalaciones deportivas me motivarían a ser físicamente activo/a.

18.1 (enunciado) ¿Qué le ayudaría a tener la intención de ser físicamente activo/a?

18.1 Planificar el ejercicio me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

18.2 Hacer pequeños cambios en mi día a día (por ejemplo, usar el transporte público o usar escaleras) me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

18.3 Recibir comentarios positivos de amigos y/o familiares me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

18.4 Comprometerme con otras personas me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

19.1 (enunciado) ¿Cómo se siente respecto a realizar ejercicio tres veces por semana? ¿Cómo se siente cuando hace ejercicio y cuando no lo hace? ¿Cómo influyen estos sentimientos en función de si realiza ejercicio físico o no?

19.1 Sé que debo hacer ejercicio tres veces por semana, pero elijo no hacerlo o me resulta difícil hacerlo.

19.2 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando disfruto de la actividad.

19.3 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando tengo un objetivo claro.

19.4 La falta de tiempo y/o dinero dificultan que haga ejercicio tres veces por semana.

19.5 No disfruto siendo activo/a y por eso no hago ejercicio tres veces por semana.

19.6 Necesito encontrar una actividad que me guste para poder hacer ejercicio de forma regular.

19.7 Tengo más energía cuando hago ejercicio.

19.8 Estoy de mal humor cuando no hago ejercicio.

20.1 (enunciado) ¿Encaja la actividad física con su rol en la vida (por ejemplo, madre, padre, abuelo/a, persona jubilada, etc.)? ¿Cómo puede incorporar la actividad física en su(s) rol(es) percibidos?

20.1 Soy abuelo/a y soy más activo/a físicamente cuando paso tiempo al aire libre con mis nietos.

20.2 Tengo aficiones que implican actividad física.

20.3 Mi trabajo o voluntariado implica actividad física.

Anexo 5: Propuesta de la versión modificada del cuestionario para futuras investigaciones

2.1 (enunciado) ¿Es importante la actividad física para la salud cerebral? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué sabe sobre el papel de la actividad física en el mantenimiento de la salud cerebral?

2.1 La actividad física es importante para la salud cerebral porque aumenta la irrigación sanguínea al cerebro.

2.2 La actividad física es importante para la salud cerebral porque mejora el sueño.

2.3 La actividad física ayuda a mantener la salud cerebral.

2.4 La actividad física mejorará mi memoria.

2.5 Mejorar la salud cardiovascular reducirá el riesgo de sufrir un ictus.

3.1 (enunciado) ¿Existe alguna forma de promover la actividad física?

3.1 Los comunicados o circulares del barrio o municipio son una buena manera de promover la actividad física.

3.2 La actividad física puede promoverse mediante cambios en normativas u ordenanzas municipales de los ayuntamientos.

3.3 La actividad física puede promoverse haciendo que las localidades sean más fáciles de recorrer caminando.

3.4 Los centros sociales o comunitarios deberían ofrecer programas locales para promover la actividad física.

3.5 Informar a la población sobre los beneficios de la actividad física ayudará a su fomento.

3.6 Los amigos y la familia pueden promover la actividad física.

4.1 (enunciado) ¿Por qué es importante para usted la actividad física?

4.1 Para mí es importante realizar actividad física para cuidar mi salud.

4.2 La actividad física es una parte importante de mi vida social.

4.3 La actividad física mejora mi estado de ánimo.

5.1 (enunciado) ¿Qué influye en su toma de decisión para realizar actividad física regularmente?

5.1 Lo más importante a tener en cuenta para realizar actividad física de forma regular es disponer de tiempo.

5.2 El coste y el lugar donde se realiza la actividad son factores importantes a la hora de realizar actividad física de forma regular.

5.3 Pienso en mis limitaciones físicas, antes de realizar actividad física.

5.4 La flexibilidad en los horarios (laborales o personales) es importante para decidir si realizar actividad física.

6.1 (enunciado) ¿De qué manera usted u otras personas que conoce se ven físicamente limitadas para realizar actividad física regularmente/de forma habitual?

6.1 Tengo dolor en las articulaciones o alguna lesión que dificulta que realice actividad física de forma regular.

6.2 El estado de las calles o aceras (por ejemplo, resbaladizas o en mal estado) me dificulta ser físicamente activo/a.

6.3 Me siento demasiado cansado/a para realizar actividad física de forma regular.

7.1 (enunciado) ¿Qué tipo de habilidades cree que le ayudarían a realizar la actividad física regular en su vida diaria? ¿Qué conocimientos o habilidades son necesarios para que las personas mayores realicen actividad física regular?

7.1 Me resulta difícil hacer ejercicio porque no sé cómo utilizar el material.

7.2 Conocer mis límites físicos es necesario para realizar actividad física de forma regular.

7.3 Conocer los beneficios de la actividad física es necesario para realizar actividad física de forma regular.

7.4 Saber dónde encontrar información sobre actividades o programas disponibles es importante para realizar actividad física regularmente.

8.1 (enunciado) ¿Qué aspectos de su situación social pueden ayudarle o dificultarle ser físicamente activo/a? Hay alguien en su vida que le dificulte ser físicamente activo/a?

8.1 Motivarme yo solo/a no es suficiente para hacer actividad física; necesito que otras personas me animen/motiven.

8.2 La familia y los amigos pueden influir en mi motivación para ser activo/a, tanto de forma positiva como negativa.

8.3 Estoy demasiado ocupado/a con responsabilidades personales/laborales u otros compromisos para realizar actividad física.

8.4 La única persona que me dificulta mantener la actividad física soy yo mismo/a.

8.5 Las actividades o deportes en grupo me motivan a mantenerme activo/a.

8.6 Después de jubilarme, me resulta difícil conocer gente y encontrar un grupo con el que ser físicamente activo/a.

9.1 (enunciado) ¿Tiene amigos o familiares con los que pueda ser físicamente activo/a? ¿Hay alguien que pueda actuar como guía o modelo a seguir (alguien que le muestre qué o cómo realizar la actividad)?

9.1 Puedo realizar actividad física con mi pareja, amigos o familiares.

9.2 No tengo pareja, amigos y/o familiares con los que pueda realizar actividad física.

10.1 (enunciado) ¿En qué tipo de entorno prefiere realizar actividad física (por ejemplo, en un gimnasio, con otras personas, solo/a, en grupo, al aire libre, etc.)?

10.1 Prefiero realizar actividad física en grupo.

10.2 Prefiero realizar actividad física al aire libre.

10.3 Prefiero realizar actividad física solo/a.

10.4 Prefiero realizar actividad física en un centro deportivo.

11.1 (enunciado) ¿Qué experiencias pasadas con la actividad física pueden ayudar o dificultar que siga las recomendaciones de ejercicio?

11.1 Tengo lesiones que dificultan que cumpla las recomendaciones de ejercicio.

11.2 El entorno de mi barrio por ejemplo, la falta de aceras, calles en mal estado y/o la mala iluminación dificulta que cumpla las recomendaciones de actividad física.

11.3 Tener diferentes opciones de actividad física me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio.

11.4 Contar con el apoyo de amigos, familia y/o empleados de mi entorno me ayuda a cumplir las recomendaciones de ejercicio.

11.5 Tener muchas opciones de actividad física facilita cumplir las recomendaciones de ejercicio (por ejemplo, las recomendaciones de actividad física establecidas por organismos como la OMS).

12.1 (enunciado) ¿Qué aspectos de vivir en España pueden facilitar o dificultar que usted u otras personas realicen actividad física?

12.1 El miedo a caerse por las calles en mal estado hace que algunas personas no realicen actividad física.

12.2 Recibir más información sobre la importancia de la actividad física ayudaría a que más personas sean físicamente activas.

12.3 Los costes elevados (por ejemplo, gimnasios o transporte) dificultan que realice actividad física.

12.4 Mejores opciones en los horarios de transporte público ayudaría a promover la actividad física.

12.5 Vivir cerca de parques, playas o zonas verdes facilita realizar actividad física.

13.1 (enunciado) ¿Tiene algún compromiso que pueda dificultarle ser físicamente activo/a?

13.1 Soy cuidador/a (persona que atiende y proporciona cuidados a un familiar o a una persona dependiente) y por ello no puedo realizar actividad física de forma regular.

13.2 Tengo compromisos laborales o de voluntariado que dificultan que realice actividad física de forma regular.

13.3 No tengo problemas de tiempo; simplemente no he encontrado una actividad física que me guste.

14.1 (enunciado) ¿Existen suficientes instalaciones donde se sienta cómodo/a realizando actividad física? ¿Son accesibles para usted?

14.1 Me siento incómodo/a realizando actividad física en un gimnasio.

14.2 Existen muchas instalaciones para realizar actividad física, pero los costes son demasiado altos.

14.3 Falta información clara y adaptada para personas mayores sobre las actividades o instalaciones disponibles, por lo que no soy consciente de las ofertas.

14.4 No hay suficientes instalaciones para realizar actividad física; cada barrio o municipio debería tener alguna.

15.1 (enunciado) ¿Qué cree que puede ocurrir si no es físicamente activo/a?

15.1 Mi salud física empeorará si no soy físicamente activo/a.

15.2 Mi salud mental empeorará si no soy físicamente activo/a.

16.1 (enunciado) ¿Cree que sería difícil cumplir con las recomendaciones de actividad física? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué problemas ha encontrado que le impiden ser físicamente activo/a?

16.1 Me resulta difícil cumplir las recomendaciones de actividad física en verano.

16.2 La falta de tiempo dificulta que realice actividad física de forma regular y cumplir con las guías.

16.3 Otras actividades son más importantes para mí que la actividad física.

16.4 Las condiciones meteorológicas me generan miedo a realizar actividades al aire libre.

16.5 No tengo claro qué actividades son seguras para mí debido a mis problemas de salud.

16.6 El autocuidado no ha sido una prioridad para mi generación.

16.7 No veo resultados claros de la actividad física y por eso no la realizo.

16.8 Me cuesta encontrar actividades que no me provoquen dolor.

16.9 No tengo apoyo de otras personas para continuar realizando actividad física.

17.1 (enunciado) ¿Cuáles son algunos motivadores para ser físicamente activo/a? ¿Tener recompensas a lo largo del proceso le ayudaría a realizar actividad física diaria? ¿Qué tipos de recompensas le resultarían atractivas?

17.1 Realizo actividad física porque tengo un compromiso con una persona o con un grupo.

17.2 Disfruto del aspecto social de la actividad física.

17.3 La tecnología (por ejemplo, relojes o aplicaciones) me ayuda a mantenerme motivado/a para ser físicamente activo/a.

17.4 Conocer gente nueva me motiva a ser físicamente activo/a.

17.5 Controlar enfermedades crónicas me motiva a ser físicamente activo/a.

17.6 Recompensas como desgravaciones fiscales o acceso gratuito a instalaciones deportivas me motivarían a ser físicamente activo/a.

18.1 (enunciado) ¿Qué le ayudaría a tener la intención de ser físicamente activo/a?

18.1 Planificar el ejercicio me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

18.2 Hacer pequeños cambios en mi día a día (por ejemplo, usar el transporte público o usar escaleras) me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

18.3 Recibir comentarios positivos de amigos y/o familiares me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

18.4 Comprometerme con otras personas me ayuda a cumplir mi intención de ser físicamente activo/a.

19.1 (enunciado) ¿Cómo se siente respecto a realizar ejercicio tres veces por semana? ¿Cómo se siente cuando hace ejercicio y cuando no lo hace? ¿Cómo influyen estos sentimientos en función de si realiza ejercicio físico o no?

19.1 Sé que debo hacer ejercicio tres veces por semana, pero elijo no hacerlo o me resulta difícil hacerlo.

19.2 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando disfruto de la actividad.

19.3 Es más fácil hacer ejercicio tres veces por semana cuando tengo un objetivo claro.

19.4 La falta de tiempo y/o dinero dificultan que haga ejercicio tres veces por semana.

19.5 No disfruto siendo activo/a y por eso no hago ejercicio tres veces por semana.

19.6 Necesito encontrar una actividad que me guste para poder hacer ejercicio de forma regular.

19.7 Tengo más energía cuando hago ejercicio.

19.8 Estoy de mal humor cuando no hago ejercicio.

20.1 (enunciado) ¿Encaja la actividad física con su papel en la vida (por ejemplo, madre, padre, abuelo/a, persona jubilada, etc.)? ¿Cómo puede incorporar la actividad física en su(s) papel(es) percibidos?

20.1 Soy abuelo/a y soy más activo/a físicamente cuando paso tiempo al aire libre con mis nietos.

20.2 Tengo aficiones que implican actividad física.

20.3 Mi trabajo o voluntariado implica actividad física.

Anexo 6: Estadísticos descriptivos de los ítems del cuestionario

Ítem	N	Media	Rango (mín-máx)	DT
2.1	8	4,25	3-5	0,71
2.2	8	4,25	4-5	0,46

2.3	8	4,50	4-5	0,53
2.5	8	4,38	3-5	0,74
3.1	8	3,88	3-4	0,35
3.2	8	4,12	4-5	0,35
3.3	8	3,88	3-4	0,35
3.4	8	4,62	4-5	0,52
3.5	3	4,00	4-4	0,00
3.6	8	4,25	4-5	0,46
4.1	8	4,88	4-5	0,35
4.2	8	4,50	4-5	0,53
4.3	8	4,62	4-5	0,52
5.1	8	4,25	4-5	0,46
5.2	8	4,38	4-5	0,52
5.3	8	3,75	1-5	1,28
5.4	8	4,00	3-5	0,76
6.1	8	2,88	1-5	2,03
6.2	8	2,88	1-5	1,46
6.3	8	1,88	1-4	1,13
7.1	8	2,38	1-3	0,92
7.2	8	4,50	4-5	0,53
7.3	8	4,38	4-5	0,52
7.4	8	3,88	3-5	0,64
8.1	8	2,88	1-4	1,13
8.2	8	4,25	4-5	0,46
8.3	8	1,88	1-3	0,83
8.4	8	3,38	2-5	1,30

8.5	8	4,50	4-5	0,53
8.6	8	1,62	1-2	0,52
9.1	8	3,75	1-5	1,75
9.2	8	2,50	1-5	1,85
10.1	8	4,62	4-5	0,52
10.2	8	4,25	3-5	0,71
10.4	8	4,25	4-5	0,46
11.1	8	2,62	1-5	1,41
11.2	8	2,38	1-3	0,74
11.3	8	4,25	3-5	0,71
11.4	8	4,00	3-5	0,76
11.5	8	4,12	3-5	0,64
12.1	3	2,67	2-3	0,58
12.2	8	4,12	3-5	0,64
12.3	8	3,62	1-5	1,41
12.4	8	3,38	2-4	0,74
12.5	8	4,00	3-5	0,76
13.1	8	2,50	1-5	2,07
13.2	8	2,12	1-5	1,55
13.3	8	1,75	1-5	1,39
14.1	8	2,12	1-5	1,25
14.2	8	4,38	3-5	0,92
14.3	8	3,88	2-5	0,83
14.4	8	3,38	2-5	1,06
15.1	8	4,88	4-5	0,35
15.2	8	5,00	5-5	0,00

16.1	8	3,88	2-5	0,99
16.2	8	3,75	1-5	1,28
16.3	8	2,25	1-4	0,89
16.4	8	2,12	1-3	0,83
16.5	8	2,50	1-4	1,07
16.6	8	4,25	3-5	0,71
16.7	8	1,75	1-2	0,46
16.8	8	2,00	1-4	0,93
16.9	8	2,38	1-5	1,41
17.1	8	3,12	1-5	1,64
17.2	8	4,50	4-5	0,53
17.3	8	3,88	3-5	0,64
17.4	8	4,25	4-5	0,46
17.5	8	4,12	3-5	0,64
17.6	8	2,75	1-5	1,16
18.1	8	3,88	3-5	0,64
18.2	8	4,25	3-5	0,71
18.3	8	4,12	4-5	0,35
18.4	8	3,88	2-5	0,99
19.1	8	3,38	1-5	1,30
19.2	5	3,80	3-4	0,45
19.3	8	4,00	3-5	0,53
19.4	8	3,88	2-5	1,13
19.5	8	1,88	1-3	0,64
19.6	8	1,75	1-2	0,46
19.7	8	4,62	4-5	0,52

19.8	8	3,75	2-5	0,89
20.1	8	4,38	2-5	1,06
20.2	8	3,75	2-5	1,04
20.3	8	3,38	2-5	1,06

Anexo 7: Clasificación de los ítems del cuestionario según factores intrapersonales, interpersonales y del entorno.

Factores Intrapersonales (Capacidad)

2.1 → Intrapersonal

2.2 → Intrapersonal

2.3 → Intrapersonal

2.4 → Intrapersonal

2.5 → Intrapersonal

3.1 → Intrapersonal

3.2 → Intrapersonal

3.3 → Intrapersonal

3.4 → Intrapersonal

3.5 → Intrapersonal

3.6 → Intrapersonal

4.1 → Intrapersonal

4.2 → Intrapersonal

4.3 → Intrapersonal

5.1 → Intrapersonal

5.2 → Intrapersonal

5.3 → Intrapersonal

5.4 → Intrapersonal

6.1 → Intrapersonal

6.2 → Intrapersonal

6.3 → Intrapersonal

7.1 → Intrapersonal

7.2 → Intrapersonal

7.3 → Intrapersonal

7.4 → Intrapersonal

Factores Interpersonales

8.1 → Interpersonal

8.2 → Interpersonal

8.3 → Interpersonal

8.4 → Interpersonal

8.5 → Interpersonal

8.6 → Interpersonal

9.1 → Interpersonal

9.2 → Interpersonal

10.1 → Interpersonal

10.2 → Interpersonal

10.3 → Interpersonal

10.4 → Interpersonal

11.1 → Interpersonal

11.2 → Interpersonal

11.3 → Interpersonal

11.4 → Interpersonal

11.5 → Interpersonal

Factores del Entorno

12.1 → Entorno

12.2 → Entorno

12.3 → Entorno

12.4 → Entorno

12.5 → Entorno

13.1 → Entorno

13.2 → Entorno

13.3 → Entorno

14.1 → Entorno

14.2 → Entorno

14.3 → Entorno

14.4 → Entorno

Factores Intrapersonales (Motivación)

15.1 → Intrapersonal

15.2 → Intrapersonal

16.1 → Intrapersonal

16.2 → Intrapersonal

16.3 → Intrapersonal

16.4 → Intrapersonal
16.5 → Intrapersonal
16.6 → Intrapersonal
16.7 → Intrapersonal
16.8 → Intrapersonal
16.9 → Intrapersonal
17.1 → Intrapersonal
17.2 → Intrapersonal
17.3 → Intrapersonal
17.4 → Intrapersonal
17.5 → Intrapersonal
17.6 → Intrapersonal
18.1 → Intrapersonal
18.2 → Intrapersonal
18.3 → Intrapersonal
18.4 → Intrapersonal
19.1 → Intrapersonal
19.2 → Intrapersonal
19.3 → Intrapersonal
19.4 → Intrapersonal
19.5 → Intrapersonal
19.6 → Intrapersonal
19.7 → Intrapersonal
19.8 → Intrapersonal
20.1 → Intrapersonal
20.2 → Intrapersonal
20.3 → Intrapersonal