



*Actividad Física y calidad de vida en el Adulto Mayor*

*Physical Activity and quality of life in the Elderly*

*Atividade Física e qualidade de vida em Idosos*

Byron Lenin Vega-Díaz <sup>I</sup>

[byron.vega.77@est.ucacue.edu.ec](mailto:byron.vega.77@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0001-0525-8700>

Danilo Santiago Reinoso-Venegas <sup>II</sup>

[danilo.reinoso.52@est.ucacue.edu.ec](mailto:danilo.reinoso.52@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-8251-3867>

**Correspondencia:** [byron.vega.77@est.ucacue.edu.ec](mailto:byron.vega.77@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 19 de agosto de 2024 \* **Aceptado:** 27 de septiembre de 2024 \* **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Mención Fútbol y Preparación y Acondicionamiento Deportivo, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

## Resumen

La práctica de actividades físicas realizadas habitualmente por los adultos mayores es importante en razón de que, le permite mejorar su calidad de vida, porque con su práctica se fortalece sus habilidades y capacidades. El estudio planteó como objetivo identificar los niveles de actividad física y la calidad de vida en el adulto mayor, mediante instrumentos validados, para determinar la influencia entre las variables. Esta investigación es de tipo no experimental con alcance descriptiva, presenta un enfoque cuantitativo, con un corte transversal. La muestra de sujetos de 65 a 75 años, conformada por 99 sujetos, a quienes se aplicaron los instrumentos el cuestionario IPAQ (actividad física) y el cuestionario WHOQOL-OLD (calidad de vida), los datos fueron procesados y analizados a través del paquete estadístico SPSS, mediante la estadística descriptiva, que facilitaron los respectivos análisis, los mismos que permitieron determinar los diferentes niveles de actividades físicas para las personas adultas y además que la realización de ejercicios de alta intensidad y con regularidad contribuye al mejoramiento del bienestar de las personas; en este estudio fue predominante el sexo femenino con un porcentaje de 75% y el masculino 25%. Los resultados permitieron concluir que el cuestionario IPAQ facilitó la recolección de información sobre los adultos mayores participantes, permitió determinar los niveles de actividades física que deben poner en práctica y la importancia de llevar una rutina de ejercicios, para evitar el sedentarismo, además de evidenciar necesidad de diseñar un programa de actividad física dirigido a este grupo etario.

**Palabras claves:** actividad física; calidad de vida; envejecimiento; adulto mayor.

## Abstract

The practice of physical activities regularly carried out by older adults is important because it allows them to improve their quality of life, because with their practice their skills and abilities are strengthened. The objective of the study was to identify the levels of physical activity and quality of life in older adults, using validated instruments, to determine the influence between the variables. This research is non-experimental with a descriptive scope, it presents a quantitative approach, with a cross-section. The sample of subjects aged 65 to 75 years, made up of 99 subjects, to whom the IPAQ questionnaire (physical activity) and the WHOQOL-OLD questionnaire (quality of life) were applied, the data were processed and analyzed through the package SPSS statistics, through descriptive statistics, which facilitated the respective analyses, which allowed determining the

different levels of physical activities for adults and also that performing high-intensity and regular exercises contributes to the improvement of people's well-being. ; In this study, the female sex was predominant with a percentage of 75% and the male sex was 25%. The results allowed us to conclude that the IPAQ questionnaire facilitated the collection of information about the participating older adults, allowed us to determine the levels of physical activities that they should put into practice and the importance of having an exercise routine to avoid a sedentary lifestyle, in addition to evidencing the need to design a physical activity program aimed at this age group.

**Keywords:** physical activity; quality of life; aging; older adult.

## Resumo

A prática de atividades físicas realizadas regularmente pelos idosos é importante porque lhes permite melhorar a sua qualidade de vida, pois com a sua prática as suas competências e habilidades são fortalecidas. O objetivo do estudo foi identificar os níveis de atividade física e qualidade de vida em idosos, por meio de instrumentos validados, para determinar a influência entre as variáveis. Esta pesquisa é não experimental com escopo descritivo, apresenta abordagem quantitativa, com corte transversal. A amostra de sujeitos com idade entre 65 e 75 anos, composta por 99 sujeitos, aos quais foram aplicados o questionário IPAQ (atividade física) e o questionário WHOQOL-OLD (qualidade de vida), os dados foram processados e analisados através do pacote estatístico SPSS , através de estatísticas descritivas, que facilitaram as respectivas análises, que permitiram determinar os diferentes níveis de atividade física dos adultos e também que a realização de exercícios regulares e de alta intensidade contribui para a melhoria do bem-estar das pessoas; Neste estudo o sexo feminino foi predominante com um percentual de 75% e o sexo masculino foi de 25%. Os resultados permitiram-nos concluir que o questionário IPAQ facilitou a recolha de informação sobre os idosos participantes, permitiu determinar os níveis de atividades físicas que deveriam praticar e a importância de ter uma rotina de exercícios para evitar o sedentarismo, além de evidenciar a necessidade de elaboração de um programa de atividade física voltado para essa faixa etária.

**Palavras-chave:** atividade física; qualidade de vida; envelhecimento; adulto mais velho.

## Introducción

En el presente estudio se profundiza sobre la temática de la importancia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor, con la finalidad de superar el sedentarismo, que es una problemática que afecta la salud de las personas y que en muchos casos suelen originar enfermedades crónicas irreversibles. En tal razón se planteó como objetivo general identificar los niveles de actividad física y la calidad de vida en el adulto mayor, mediante instrumentos validados, para determinar la influencia entre las variables.

Estudios han demostrado que la poca actividad física en los adultos mayores es un problema que afecta la salud, en muchos casos el sedentarismo reduce el fortalecimiento de las actividades y capacidades de las personas adultas, además de originar problemas de salud como sobrepeso y obesidad lo cual amenaza una buena calidad de vida, hay que resaltar que las personas de edad adulta no se mueven o se mueven muy poco, por lo que suelen caer en depresión y ansiedad (Betancourt et al., 2022).

La Organización Mundial de la Salud OMS, (2022) reconoce la importancia de la actividad física habitual; para prevenir, revertir y/o minimizar algunos de las condiciones que afectan la calidad de vida del adulto mayor. Por otra parte, Nascimento et al., (2016) afirman que la práctica de actividad física promueve un aumento del flujo sanguíneo cerebral, lo que beneficia a la síntesis de neurotrofinas, sustancias que producen nuevas neuronas en el cerebro, lo cual es positivo para su desenvolvimiento.

Por lo antes descrito, se debe resaltar que la escasa práctica de ejercicios físicos, la ausencia de actividades recreativas, la incorrecta dieta alimenticia y la falta de atención que este grupo etario requiere, son problemas relevantes que hay que considerarlos seriamente, porque afectan la salud psicológica y física. Por tal razón, el entorno en que se desenvuelven y la intervención de la familia es de relevante importancia para el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores.

El envejecimiento de la población es una variable que origina preocupación a nivel mundial, porque ha aumentado significativamente en los últimos años, es obvio que la calidad de vida del adulto mayor presenta cambios en sus funciones biológicas y cognitivas, lo que da origen a problemas como es la reducción de las habilidades, destrezas y capacidades, pero es aumenta la dependencia. Las proyecciones estadísticas, dan a conocer que la esperanza de vida para el 2025, será alrededor de los 85 años (OMS, 2018).

Montaño y Irigoyen, (2017) acierta al afirmar que el envejecimiento viene acompañado de muchas limitaciones, en lo que se relaciona al desenvolvimiento del día a día y principalmente no hacer vida social y prácticas físicas. No obstante, existen múltiples formas de compensar estas situaciones, que permiten alcanzar ciertos niveles de bienestar, lo que depende del entorno en el que el individuo se desenvuelve, es decir de la aportación e intervención de las personas que están a cargo del adulto mayor.

El presente estudio justifica su realización por la importancia teórica; ya que proporciona un acervo teórico que será de relevancia para futuros estudios académicos, por tratarse de una de las variables de gran importancia como son las actividades físicas y la calidad de vida de los adultos mayores, que en muchas ocasiones han sido olvidados.

En lo práctico, es importante porque amerita poner en práctica el compartir, escuchar y realizar actividades de salud, ocio – recreación, deportes adecuados, para atender las diferentes necesidades de los adultos mayores. Cabe resaltar que las actividades físicas a más de favorecer la motricidad también ayudan el aspecto psicológico, porque elevan su autoestima en razón de que los adultos mayores se sienten seguros, por lo que es pertinente la realización de este estudio.

Con el diseño de un programa cuyas actividades físicas están direccionadas a los adultos mayores, se pretende mejorar la salud física y emocional, lo que le permite alcanzar la satisfacción personal que le ayuda a mejorar la calidad de vida. Al provocar la praxis de ejercicios a este grupo etario, se acrecienta la autoestima, desarrolla coordinación en sus movimientos, así como también se reduce la depresión senil, lo cual beneficia su salud.

Cabe resaltar que este estudio es factible porque se cuenta con los recursos necesarios como son: Talento humano, tecnológico y económicos. El talento humano: porque el maestrante cuenta con los conocimientos adquiridos en el proceso de formación académica y la experiencia adquirida en la práctica profesional del día a día, también se cuenta con la asesoría acertada del tutor, además de contar con recursos tecnológicos y económicos para cubrir gastos que la investigación demanda.

## **Desarrollo / marco teórico**

### **La actividad física**

Previo al análisis de lo que es la actividad física, es necesario definir su concepto. Para (Devís, 2000) es cualquier movimiento del cuerpo realizado intencionalmente, que requiere algo de

ejercicio, como el hecho de trasladarse de un sitio a otro para satisfacer una necesidad, dichas actividades pueden ser realizadas todos los días. Muchos autores han dado una definición sobre esta variable, entre los que se pueden citar la definición que propone la OMS (2016), es el acto de contracción y movimiento del tejido muscular producido por el cuerpo, lo que provoca un aumento de desgaste energético.

En muchos sectores las actividades físicas, no es considerada beneficiosa para la salud, desde la perspectiva social, este criterio se origina por el desconocimiento de su importancia. Algunas personas que realizan ejercicios físicos, lo hacen porque ya están enfermas y bajo recomendación del médico. Sin embargo, los conocimientos sobre el ejercicios o técnicas son insuficientes, es decir que falta divulgación sobre la importancia que tiene la práctica de ejercicios físicos y la escasa información son causas que originan el sedentarismo, particularmente en el adulto mayor (Recalde et al., 2017).

Hay que resaltar que la ausencia de actividad física es una de las causas más importantes que origina enfermedades en los seres humanos sean estos jóvenes o adultos mayores. Por tal razón la práctica de actividades físico-deportivas es una variable que preocupa al sector educativo y sanitario, en razón de originar diversos problemas de salud y comportamiento que afecta la calidad de vida; por lo que, se podría afirmar que la práctica de actividad física promueve bienestar y salud en las personas. (Rodríguez et al., 2020).

Según el criterio de Rodríguez et al., (2020) la ausencia de actividades físicas es una de las causas que originan dificultades en la salud de las personas, sean estas: niños, adolescentes, jóvenes o adultos, es por esta razón que, el sedentarismo o falta de actividades físicas preocupa a los profesionales de la salud y del sector educativo. Por lo que es necesario promover la práctica de deportes, para prevenir enfermedades y así conservarse activos y sanos (Hernández, et al. 2016).

La OMS (2020) afirma que la actividad física regular o intensa, es un coadyuvante en la prevención de trastornos no transmisibles como enfermedades coronarias, presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, cáncer de mama, diabetes, cáncer del colon y depresión. En otras palabras, las prácticas regulares de actividades físicas o deporte, benefician tanto la salud funcional y ósea

El deporte es una de las fuentes más relevantes en el campo de los Juegos Olímpicos, donde consta la definición del término deporte, ya que generalmente se considera que es la cúspide de una competición deportiva. No obstante, este término debe ser transparente en todos los niveles; ya que, el deporte no solo lo practican los atletas olímpicos, porque es parte de la sociedad, en razón

de que todas las personas en las distintas etapas de su vida pueden practicarlos según sus necesidades o afición (Bascón y Ramírez, 2020).

### **Calidad de vida**

La calidad de vida del adulto mayor ha sido estudiada desde una perspectiva global. Olivi et. al (2015) la conceptualiza en diferentes niveles: nivel macro o social, nivel micro o individual; por lo que, permite analizar la calidad de vida de una comunidad más allá de las condiciones físicas y objetivas, en razón de que son analizadas subjetivamente cuyas percepciones son consideradas desde el punto de vista de la persona en su existencia o entorno en que se desenvuelve para conocer las aspiraciones que tienen para transformar su condición de vida y el nivel de satisfacción que alcanzan.

La OMS (2018) sostiene que la calidad de vida es la percepción del individuo del contexto que le rodea y su relevancia para el logro metas, cultura y los valores en los que vive. aquí. Este es un término generalizado está influenciado por la salud física, estado mental, el nivel de independencia, las relaciones sociales y la relación con otros elementos clave del entorno del sujeto.

Se ha evidenciado que el envejecimiento viene acompañado de limitaciones en la motricidad del individuo, lo cual afecta el desenvolvimiento en la vida social, se empiezan a reducir las actividades físicas, Sin embargo, existen diferentes formas o alternativas para reparar estas dificultades, que permiten alcanzar altos niveles de bienestar, lo que depende del medio ambiente en el que se desenvuelve (Montaño & Irigoyen, 2017)

Olivares et al, (2015) sustentan que la calidad de vida de los adultos mayores, es continuar con una vida satisfecha, que goza de bienestar físico y psicológico, constituye una existencia buena que le da sentido a la vida. El contexto social y cultural donde se desenvuelve el adulto mayor ejerce influencia relacionada a los objetivos de vida trazados; la estabilidad económica, y la inclusión social juegan un rol importante para el estado de salud de las personas de la tercera edad.

Autores como Robles et al, (2015) sostienen que la calidad de vida está relacionada con las necesidades de los individuos y los niveles de satisfacción de dichas necesidades, así como también el estado de salud y el suministro de diferentes servicios sanitarios que son de relevante importancia para los adultos mayores..

Para que el estado de salud del adulto mayor sea estable y satisfactorio, es necesario promover un envejecimiento activo y con una buena calidad de vida, lo cual se podría lograr a través de controles

médicos adecuados, integración en entornos sociales, a fin de que el individuo mantenga su autonomía, y reduzca las posibilidades de enfermedades como la desnutrición, enfermedades respiratorias, enfermedad de corazón, enfermedad visuales y auditivas entre otras (Varela, 2016). Estudios han demostrado que los adultos mayores de 65 años son vulnerables para adquirir varias enfermedades como desnutrición, enfermedades respiratorias, enfermedad de corazón, enfermedad visuales y auditivas, trastorno de sueño, depresión entre otras más, esto que se origina por la disminución de la actividad normal de su cuerpo, suelen ser considerados como seres frágiles, y se convierten en personas dependientes para realizar diferentes tipos de actividades (Villarreal y Pozo, 2022).

Se ha podido evidenciar que la calidad de vida en los adultos mayores está asociada o vinculada con la salud física y salud psicológica. Hernández, Chávez y Carreazo (2016) indican que la salud observada desde la perspectiva del funcionamiento cognitivo influye de forma directa, en la percepción de la calidad de vida del adulto. Además, de guardar relación entre los términos como: bienestar, calidad de vida y la satisfacción que el individuo tenga con la vida.

Cabe resaltar que la depresión del adulto mayores de 65 años es un problema de salud grave, puede considerarse la enfermedad de salud mental más común de los ancianos en los países desarrollados. Se asocia con la prevalencia de sufrimiento y problemas de salud, que afectan su calidad de vida (Molés et al., 2019).

Es importante analizar los diferentes aspectos de la calidad de vida de los adultos mayores, como es la salud, física, emocional y mental, de acuerdo al informe de la OMS (2017) más del 20% de las personas mayores de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental o neural y un 6,59% de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales del sistema nervioso. La demencia y depresión son trastornos psiquiátricos más comunes en ese grupo de edad, cabe resaltar que la salud mental y el bienestar emocional tienen la misma importancia en la edad mayor que en cualquier otro período de la vida.

Por todo lo expuesto en los acápites anteriores, la conceptualización de calidad de vida es multidimensional porque está relacionada con diferentes variables. Existe la expectativa de que para los adultos mayores se construya una vida favorable; de tal manera que vivan la vejez como una etapa más de su proceso vital y que se evite o se supere la etapa de aislamiento social.

De acuerdo con el criterio del autor, es importante que poco a poco con el transcurrir de tiempo, se construya una adecuada la calidad de vida. La familia es un elemento fundamental por los vínculos

y afectos que proveen a sus mayores. Es importante motivar al adulto mayor a continuar con la actividad física sistemática e interactuar con personas de su edad, que le proporcione apoyo social porque le aportará mayor sentido a su vida, mediante una espiritualidad, que ayudará a optimizar su calidad de vida, hay que señalar que el aislamiento deteriora el aspecto cognitivo (Aranda, 2018).

### **Adulto mayor**

Adulto mayor es un término sinónimo de vejez o de adultez, algunos autores lo abordan de forma aislada como una fase de involución, es decir no es considerado como el desarrollo o crecimiento humano; las personas involucradas en este grupo tienen una edad de 60 o más. En los actuales momentos ya se ha demostrado que el ejercicio físico y la práctica de algún deporte previene el incremento de densidad mineral ósea y mejora la función cognitiva, además de combatir el aislamiento y depresión por lo que es importante su praxis (Mosqueda, 2021).

La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) afirman que un adulto mayor independiente, es la persona que presenta sus funciones sanas. Se trata de un adulto que no requiere de ayuda para alcanzar la satisfacción personal, durante este el proceso de cambio. Tanto la OMS y la OPS miden el estado de salud funcional en base a los siguientes aspectos. Actividades del diario vivir (Instrumentales y básicas)

Sin duda alguna el deporte ejerce una influencia positiva en los adultos mayores, por lo que una de las estrategias para mantener positivamente la calidad de vida del adulto mayor, es la práctica de actividades físicas, porque se ha probado que genera cambios positivos en equilibrio, fuerza muscular, capacidad de ambulación del adulto mayor, mejora el rendimiento físico, la memoria y atención, además de alcanzar un mayor equilibrio e interacción social (Fernández y Barreto, 2017).

OMS (2020) afirma que cada movimiento cuenta para mejorar la salud por lo que recomienda que el adulto mayor realice la práctica deportiva en un período de 159 minutos por semana, con una intensidad moderada y con una intensidad leve puede realizar por 300 minutos. Entre los tipos de deportes que se recomiendan para los adultos mayores están las caminatas, natación, baile terapia, aeróbicos y actividades recreativas.

La recreación es la acción de recrear, cuyo objetivo es originar deleite o búsqueda de distracción y descanso en el entorno en que se desenvuelve la o las personas. García, (2020) sostiene que, la recreación expresa una variedad de intereses y motivaciones para satisfacer necesidades encaminadas al entretenimiento.

La recreación y el factor intelectual, están interrelacionados, pues permite la reparación de la energía física y mental, lo que incide positivamente en la mejora de la salud del adulto mayor, se trata de un conjunto de experiencias espontáneas que contribuye al mejoramiento de su calidad de vida. La frecuencia con que se practiquen las actividades recreativas ayudarán a potenciar la creatividad y a elevar la autoestima, lo que a su vez promueve el bienestar, la satisfacción y mejora la calidad de vida (Aguilar et al., 2020).

Aldas et al, (2021) sostiene que toda actividad física puede realizarse en diferentes niveles los cuales pueden ser leves, moderados y energético como se describe a continuación:

Actividad leve: Cuando el individuo no realiza esfuerzo alguno, frecuentemente no está activo, entre las actividades que se pueden citar son: dar un paseo lento, preparar comidas, lavar los platos, y hacer las camas

Actividad moderada: Cuando la persona realiza actividades de forma moderada, hasta el punto de aumentar la frecuencia respiratoria, por ejemplo: realizar caminatas, incluyen bailes de salón, actividades de jardinería y práctica de remo.

Actividad enérgica: El individuo realiza actividad intensa cuando estas provocan que el corazón se acelere, además de provocar disnea y sudoración, las actividades que se pueden citar están: correr, saltar la cuerda y nadar.

De acuerdo a diferentes antecedentes de estudios realizados, respecto a la calidad de vida del adulto mayor, Para Velandia, (2002) es el resultado de la interacción cuyas características difieren en la existencia del ser humano entre las que se pueden mencionar: la alimentación, vestido, educación, libertades propias de las personas y vivienda. Estas contribuyen en el mejoramiento o desmejoro durante el proceso de envejecimiento el mismo que es diferente en cada uno de los individuos

Desde el punto de vista de Vera, (2007) este grupo etario conjuntamente con la familia están asociados a elementos secundarios no menos importantes; en razón que como personas requieren de cuidados dignos, respeto, protección hacia su condición de dependencia, las mismas que trascienden en todos los miembros del hogar.

## **Estado del arte**

Varios estudios de dominios internacionales y nacionales que guardan relación con las actividades físicas y la calidad de vida del adulto mayor, han sido presentados, analizados y publicados, los

mismos que han servido para fundamentar las categorías centrales de esta investigación, entre los que se pueden citar los siguientes:

La OMS (2016), define a la actividad física como el acto de contracción y movimiento del tejido muscular producido por el cuerpo, en las diferentes actividades realizadas por el individuo, lo que provoca un aumento de desgaste energético. Rubilar y Medina (2020) en la investigación Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile, cuyo objetivo es conocer la calidad de vida y frecuencia de actividad física del grupo de adultos mayores que forman parte de la comuna de Chillán.

La metodología que plantean Rubilar y Medina fue de tipo descriptivo – transversal y aplicaron el cuestionario estructurado en tres apartados, para obtener información sociodemográfica, salud y WHOQOL-BREF de las agrupaciones de adultos mayor de la comuna Chilla- Chile, cuyos resultados confirmaron que las personas mayores tienen una calidad de vida promedio más alta en cuatro de las cinco áreas examinadas, con los promedios más altos para los mayores de 80 años. No obstante, los dominios de calidad de vida general y física no se destacaron, excepto para aquellos que realizaban actividad física tres veces por semana, con base en los puntajes promedio obtenidos.

Recalde et al. (2017) publicaron su artículo titulado: Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. El objetivo de esta investigación fue realizar un diagnóstico la demanda de las actividades físicas en los adultos mayores que habitan en la Parroquia Febres Cordero de la ciudad de Guayaquil. Participaron 26 adultos mayores cuyos rangos etarios es de 65 a 70 años a quienes se les aplicó una encuesta de diagnóstico, también fueron encuestados ocho profesores del área de educación física que laboran en la parroquia antes señalada.

Los resultados de este estudio confirmaron que el asesoramiento y apoyo de los factores sociales y familiares para realizar actividad física es inadecuado ( $p=0,0001$ ), así como el desconocimiento de los adultos mayores sobre los aspectos funcionales de la actividad física ( $p=0,000$ ). También se confirmó que las razones por las que los adultos mayores no participan en prácticas deportivas y recreativas son por falta de información de programas sobre actividad física que benefician la salud en sus comunidades y el desconocimiento de la importancia de esta actividad, a esto se suma la escasa voluntad de hacer ejercicio por la mañana.

De acuerdo a la observación evidenciada en el estado del arte, para lograr una mayor demanda de participación en programas de actividades física de adulto mayor se deberían realizar actividades publicitarias que concienticen a este grupo etario, sobre la importancia de la práctica frecuente de las actividades físicas. Como se ha confirmado con el aporte de diferentes autores se demuestra que los beneficios para la salud son múltiples, por lo que la propuesta de un programa de actividad física para el adulto mayor, mediante gimnasia formativa favorecerá su calidad de vida.

## **Metodología**

### **Tipo, alcance, enfoque y corte de la investigación**

El tipo de Investigación fue no experimental y alcance descriptivo, porque se obtuvo información actualizada y veraz, que permitió analizar la información recolectada, la misma que fue resumida a la importancia y beneficios de la práctica frecuente de actividades físicas en los adultos mayores que les permitan mejorar su calidad de vida.

La información fue obtenida a través de la revisión bibliográfica en diferentes bases de datos de revistas indexadas y fueron seleccionados artículos que contenían temas relacionados con actividad física, adulto mayor y su calidad de vida. El estudio presenta un alcance descriptivo porque se precisa explicar aspectos importantes del estudio con el objetivo de probar modelos sobre las relaciones existentes entre las variables, (Díaz y Calzadilla, 2016).

Enfoque de la investigación: Esta investigación tiene un enfoque mixto porque comienza con procedimientos rigurosos que permiten métodos de recolección de datos que requieren análisis estadístico. Como destacan Hernández y Samperio (2018) se requiere un análisis por lo que se deben utilizar tablas aritméticas y gráficos estadísticos.

Cabe indicar que se realizó el respectivo análisis con el apoyo de cuestionarios aplicados a los adultos mayores jubilados que corresponden a las instituciones educativas de la parroquia 9 de mayo del cantón Machala, a fin de tener información sobre el tipo de actividad física que los jubilados realizan, así como también la calidad de vida que estos ostentan, el corte de la investigación fue transversal.

### **Población y muestra**

Ventura (2017) sostiene que la población es el grupo de personas, que pueden ser finito o infinito, y de características similares. En este estudio el universo o población la conformaron los adultos

mayores jubilados en las instituciones educativas de la parroquia 9 de mayo del cantón Machala en el período 2019 -2020, conformados por 132 sujetos de 65 a 75 años. La muestra está constituida por 99 sujetos.

## **Entorno**

En este estudio participaron los 99 jubilados (74 mujeres y 25 varones). Para la recolección de datos se realizaron diferentes reuniones de los jubilados que asistieron frecuentemente al complejo de la ciudadela Roldós, durante el período de junio primero, al 17 de noviembre del 2023, previo a la firma del consentimiento informado de los participantes que tuvieron la predisposición de participar en este estudio.

## **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El estudio presenta un enfoque Mixto (Cuanti-cualitativo), por lo que fue necesario aplicar las técnicas de cuestionarios Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Ver anexo 1) con la finalidad de conocer el tipo de actividad física que realizan los participantes en su día a día. IPAQ fue aplicado en 1996 por el Instituto Karolinska, Universidad de Sydney 1996, la OMS lo aplicó por primera vez en Ginebra en 1998 y posteriormente fue aplicado en estudios realizados en Asia, Europa, Australia y América. Las encuestas WHOQOL-OLD (Ver anexo 2) fue elaborado por la OMS, cuyo objetivo es conocer el impacto de la calidad de vida de los adultos mayores jubilados: Este estudio es cuantitativo porque los datos fueron tabulados a través de tablas numéricas y gráficas estadísticas, para determinar el nivel de actividades físicas que realizan los adultos mayores jubilados, que pertenecen a la parroquia 9 de mayo de la ciudad de Machala. Es cualitativo porque el análisis se proyecta el mejoramiento de la calidad de vida del adulto a través de la práctica continua de actividades física.

## **Definición de variables**

Actividades Físicas: Son todos los movimientos que forman parte de la vida cotidiana de las personas, incluido el trabajo, el ocio o recreación, el ejercicio y la práctica de deporte, estas actividades permiten desarrollar destrezas físicas y cognitivas (OMS, 2020).

Calidad de vida del adulto mayor: Se asocia con la personalidad, el bienestar y la satisfacción con la vida que lleva un individuo, y su detección está íntimamente ligada a múltiples factores como la propia experiencia, la salud y el nivel de interacción social y ambiental Moreta et al. (2018).

## Resultados

Tabla 1. Resultados de los Niveles de actividades físicas.

<b>EDAD</b>	<b>Actividades n(%) Vigorosas o Intensas</b>	<b>Actividades n(%) Moderadas</b>	<b>Actividades n(%) Bajas</b>	<b>TOTA L X 99</b>	<b>n(100%)</b>			
65 - 68	36	64%	16	28%	4	7%	56	56%
69 - 72	16	53%	8	26%	6	20%	30	28%
73 - 75	2	14%	6	47%	5	38%	13	13%
<b>SEXO</b>								
Femenino	14	19%	38	51%	22	30%	74	75%
Masculino	8	32%	10	40%	7	28%	25	25%
<b>ESTADO CIVIL</b>								
Soltero	2	40%	1	20%	2	40%	5	5%
Casado	14	18%	36	50%	22	31%	72	73%
Divorciado	2	25%	2	25%	4	50%	8	8%
Viudo	2	14%	8	57%	4	28%	14	14%
<b>NIVEL EDUCATIVO</b>								
Primaria	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Media	6	38%	8	50%	2	13%	16	16%
Superior	32	38%	30	36%	21	25%	83	84%
<b>INGRESO SUFICIENTE</b>								
Suficiente	36	56%	20	31%	8	13%	64	65%
Insuficiente	16	46%	9	26%	10	29%	35	35%
<b>DIFICULTAD FIN DE MES</b>								

Con dificultad	16	42%	10	26%	12	32%	38	38%
Ni mucha ni poca	8	32%	5	20%	12	48%	25	25%
Sin dificultades	14	39%	12	33%	10	28%	36	36%

*Elaboración Propia*

Se puede observar en la tabla 1 que el nivel de actividad física de cada IPAQ aplicado el grupo de diferentes edades presentó los siguientes resultados: En las edades comprendidas entre los 65 a 68 años, presentó mayor nivel de Actividad Física Vigorosa (AFV) con un 64%, se puede notar además que de acuerdo a los resultados las actividades físicas disminuyen, lo cual podría ser efecto del aumento de la edad ya que, el grupo de 69 a 72 años realizan AFB en un 53% y en el grupo de 73 a 75 años solo realizan un 14%.

El sexo femenino presentó mayor porcentaje de actividades físicas pues alcanzó un porcentaje de 75% y el masculino 25%. La aplicación del IPAQ en lo que se refiere al estado civil, los adultos mayores que no tienen parejas sean estos: solteros, divorciados o viudos alcanzan un porcentaje promedio de 80%, mientras que, los casados son el 18%, la tabla uno evidencia que el grupo etario que no tienen pareja muestran mayor nivel de actividades físicas.

En las prácticas de actividades físicas moderadas el grupo que corresponden a las edades de 65 a 68 años alcanzan el 28%, mientras que los adultos de 69 a 72 alcanza el 26%, es notable el aumento de actividades físicas moderadas en el grupo cuyas edades comprenden entre los 73 a 75 años pues el porcentaje es del 47%, en este grupo el sexo femenino realiza mayor practica pues alcanza el 51% y los adultos de estado civil casado alcanza el 50% en la práctica de actividades moderadas.

En lo referente a las prácticas de actividades físicas bajas se pudo observar que el mayor porcentaje como es el 38% recae en el grupo cuyas edades están entre los 73 a 75 años, mientras que, el 20% corresponde al grupo de 69 a 72 años y un porcentaje relativamente bajo como es el 7% corresponde a las edades de 65 a 68 años.

De acuerdo a los resultados se pudo notar que las prácticas de las actividades físicas disminuyen, lo cual podría ser efecto del aumento de la edad; ya que, se puede ver que el grupo de las edades comprendidas entre los 65 a 68 años realizan AFV en un 56%, en el caso del grupo de 69 a 72 años realizan AFM en un 28% y en el grupo de 73 a 75 años solo el 13% realizan AFB.

En lo que se refiere a los ingresos suficientes, para el 65% de los encuestados es suficiente; sin embargo, el 35% dice que no es suficiente. El resultado sobre las dificultades económicas a fin de

mes; es evidente que, para el 38% se le presenta con dificultades, el 25% dice que ni mucha ni poca dificultad, mientras que el 36% no tienen dificultades.

La aplicación del IPAQ permitió categorizar a los adultos mayores de acuerdo a los niveles de actividad física sean estas: Actividades Físicas Altas o Vigorosas (AFV) en este grupo las personas que al menos tres días en la semana suman un mínimo de 1500 Mts o siete días combinados con actividades leves o moderadas, lo que suman 3000 Mts. en total durante la semana, este tipo de actividades producen que se incremente la cantidad de oxígeno en los pulmones. Las Actividades Físicas Moderadas (AFM) cuando el individuo realiza actividades por al menos 20 minutos diarios, también se incluyen caminatas por 30 minutos mínimo por día. O la combinación de las tres actividades durante cinco días, con la finalidad de completar un total mínimo de 600mts, estas actividades originan leve incremento de respiración, sudoración por 10 minutos consecutivos y Actividades Físicas Bajas (AFB) en estas actividades están comprendidas las rutinas diarias de las personas y no se ubican o consideran las actividades anteriores.

Por otra parte, la aplicación del cuestionario WHOQOL-OLD permitió conocer seis áreas que inciden en la calidad de vida de los adultos mayores jubilados como son: Habilidades sensoriales (HS1, 2, 10, 20), actividades en el tiempo (pasadas, presentes y futuras 12, 13, 15, 19), autonomía (Aut 3, 4, 5, 11), mortalidad (DAD 6, 7, 8, 9), participación social (PS 14, 16, 17, 18) e intimidad (INT 21, 22, 23, 24) (Ver anexo 4). Es importante resaltar aspectos que inciden en la calidad de vida en los adultos, como son: Bienestar psicológico, físico, funcionamiento independiente, autocuidado, funcionamiento ocupacional e interpersonal, apoyo emocional, social, comunitario y de servicios, satisfacción espiritual, plenitud personal lo que permite una valoración integral.

Resultados del cuestionario WHOQOL-OLD

Tabla 2. Habilidades sensoriales

No 1	ITEMS	¿En qué medida los problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto afectan su vida diaria?				¿En qué medida la pérdida de su vista, oído, gusto, olfato y tacto afectan su capacidad para participar en actividades?				¿En qué medida los problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto afectan su capacidad para relacionarse con los demás?				ITEMS		¿Cómo calificaría el funcionamiento de su vista, oído, gusto, olfato y tacto??	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%				
Habilidad	Nada	4	4	3	3	7	7,1			Muy insatisfecho	8	8,1					

Un poco	14	14,1	23	23,2	19	19,2	Insatisfecho	6	6,1
Normal	38	38,4	41	41,4	48	48,5	Ni insatisfecho/a Ni satisfecho/a	33	33,3
Bastante	27	27,3	18	18,2	13	13,1	Satisfecho	28	28,3
Extremadamente	17	16,2	14	14,1	12	12,1	Muy satisfecho	24	24,2
Total	99	100 %	99	100%	99	100%	Total	99	100%

*Elaboración Propia*

En lo referente a las habilidades sensoriales los resultados confirmaron que los adultos mayores que fueron encuestados el 38% presentan problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto que afectan su vida diaria, sin embargo, hay que resaltar que un porcentaje elevado como es el 43,5% presentan problemas extremos y bastante lo que incide en su calidad de vida.

Respecto a en qué medida la pérdida de la vista, oído, gusto, olfato y tacto el 41% afirmaron que en un nivel normal les afectan su capacidad para participar en actividades, pero preocupa que un 32% dijeron que bastante y extremadamente. En cuanto a la afectación de los sentidos en relación a la capacidad de relacionarse socialmente el 48,5% dicen que se sienten afectados en un nivel normal, mientras que al 25% le afecta extremadamente y bastante.

Los adultos mayores en un 52% está insatisfechos y muy insatisfecho con el funcionamiento de sus sentidos y el 33% dicen estar ni insatisfechos/ni satisfechos. Según el porcentaje obtenido en la aplicación del cuestionario se puede observar que la percepción que tienen los adultos encuestados presentan ciertas coincidencias en las diferentes dificultades de sus sentidos.

*Tabla 3. Autonomía*

No	ITEMS	¿Cuánta libertad tiene para tomar sus propias decisiones?		¿En qué medida siente que tiene control sobre su futuro?		¿En qué grado siente que la gente que le rodea es respetuosa con su libertad?		ITEMS	¿En qué medida es capaz de hacer las cosas que le gustaría hacer?	
		F	%	F	%	F	%		F	%
Autonomía	Nada	18	18,2	5	5,0	4	4,0	Nada	2	2,0
	Un poco	17	17,2	16	16,2	16	16,2	Un poco	8	8,1
	Normal	48	48,5	68	68,7	59	59,6	Normal	68	68,6

Bastante	12	12,1	6	6,1	12	12,1	Bastante	10	10,1
Extremadamente	4	4,0	4	4,0	6	6,1	Extremadamente	11	11,1
Total	99	100%	99	100%	99	100%	Total	99	100%

*Elaboración Propia*

Al analizar los resultados respecto a la autonomía se puede observar que el 48% de los encuestados afirmaron tener un nivel normal de libertad en la toma de sus propias decisiones, sin embargo, hay un 35% de encuestados que dicen tener un poco o nada de libertad para tomar decisiones.

El 68% de los encuestados afirmaron tener un nivel normal en el control de su futuro, mientras que el 21% dicen que tienen poco y nada de control respecto a su futuro. En relación a que, si la gente que le rodea respetan su libertad el 59,6% dicen que el respeto está dentro de los límites normales, aunque hay un 16% que dicen que poco lo respetan.

En lo relacionado a la capacidad de realizar las cosas que les gustaría, el 68% afirmaron que en un nivel normal pueden hacer lo que les gusta. No obstante, hay un 19% que no les permiten.

*Tabla 4. Mortalidad*

No 3	ITEMS	¿En qué grado está preocupado/a sobre la manera en que morirá?		¿Cuánto miedo tiene de no ser capaz de controlar su muerte?		¿En qué grado está asustado/a de morir?		ITEMS	¿Cuánto teme tener dolor antes de morir?	
		F	%	F	%	F	%		F	%
		<b>Nada</b>	5	5,0	4	4,0	3		3,0	Nada
Un poco	20	20,2	21	21,2	20	20,2	Un poco	22	22,2	
Normal	62	62,6	64	64,6	66	66,6	Normal	54	54,5	
Bastante	8	8,1	6	6,1	5	5,1	Bastante	11	11,1	
Extremadamente	4	4,0	4	4,0	5	5,1	Extremadamente	11	11,1	
Total	99	100%	99	100%	99	100%	Total	99	100%	

**Mortalidad**

*Elaboración Propia*

Al analizar la dimensión relacionada con la muerte, los adultos mayores presentan en un 62,6% un grado normal de preocupación sobre la manera en que morirá y un 25% presenta poco o nada de preocupación; En lo que respecta al miedo de no ser capaz de controlar su muerte el 64,6% presentan un nivel normal, y el 35% presentan poco o nada de miedo.

Al preguntar si está asustado de morir el 66,6% están en el nivel normal, mientras que el 23% presenta un poco a nada de susto a la muerte. El 54,5% de adultos encuestados afirmaron tener dolor antes de morir en un nivel normal, y el 34% afirmaron temer bastante y extremadamente pasar por dolores antes de morir.

Tabla 5. Actividades en el tiempo

N o 4	ITEMS	¿En qué medida está satisfecho/a con sus oportunidades de seguir logrando cosas en la vida?				¿Cuándo que ha recibido el reconocimiento que merece en la vida?				ITEMS	¿En qué grado está contento(a) con las cosas que es capaz de tener ilusión?	
		F	%	F	%	F	%	F	%			
		Nada	3	3,0	2	2,0	14	14,1	Muy insatisfecho		12	12,1
Un poco	10	10,1	6	6,1	16	16,1	Insatisfecho	14	14,1			
Actividades en el tiempo	Normal	58	58,6	64	64,6	28	28,3	Ni insatisfecho/a Ni satisfecho/a	28	28,3		
	Bastante	16	16,2	14	14,1	27	27,3	Satisfecho	27	27,3		
	Extremadamente	12	12,1	13	13,1	14	16,2	Muy satisfecho	18	18,2		
Total	99	100%	99	100%	99	100%	Total	99	100%			

Elaboración Propia

De acuerdo a la apreciación que los adultos tienen de las actividades realizadas a través del tiempo, en cuanto a las actividades futuras el 58,6% en un nivel normal se siente satisfecho con sus

oportunidades de seguir logrando nuevas cosas en su vida, mientras que el 28% consideran que tienen extremadamente y bastante oportunidad de lograr cosas nuevas.

El 64,6% de los encuestados afirmaron que normalmente sienten haber recibido el reconocimiento que merece en su vida por hechos pasados; mientras que, el 27% dicen haber recibido reconocimientos bastante y extremadamente. En lo que respecta al grado de satisfacción con lo que ha logrado conseguir en la vida el 65,6% afirmaron estar normalmente satisfecho, mientras que el 24% dicen sentir bastante y extremadamente satisfacción de sus logros en la vida.

Es notorio que el 51,5% de los encuestados están satisfechos y muy satisfechos con las cosas al punto de tener ilusiones, aunque hay un porcentaje que afirman ni estar insatisfecho ni satisfecho con las cosas, estos resultados muestran similitudes en las actividades realizadas por los adultos mayores en diferentes épocas.

Tabla 6. Intimidad

No 5	ITEMS	¿En qué medida tiene un sentimiento de compañía en su vida?		¿En qué medida experimenta amor en su vida?		¿En qué medida tiene oportunidad para amar?		ITEMS	¿En qué medida tiene oportunidades para ser amado?	
		F	%	F	%	F	%		F	%
Intimidad	Nada	14	14,1	6	6,1	26	26,3	Muy insatisfecho	24	24,2
	Un poco	16	16,2	8	8,1	22	22,2	Insatisfecho	20	20,1
	Normal	47	47,5	66	66,7	45	45,5	Ni insatisfecho/a Ni satisfecho/a	46	46,5
	Bastante	12	12,1	8	8,1	4	4,0	Satisfecho	7	7,1
	Extremadamente	10	10,1	8	8,1	2	2,0	Muy satisfecho	2	2,0
	Total	99	100%	99	100%	99	100%	Total	99	100%

Elaboración Propia

En la dimensión de intimidad de los adultos mayores se pudo determinar que, el 47,5% en una medida normal afirmaron que tiene un sentimiento de compañía en su vida y un 30% dicen que poco o nada le acompaña ese sentimiento. La dimensión sobre en qué medida experimenta amor

en su vida, el 66,7% lo hace en un nivel normal. Mientras que, el 16% lo concibe bastante y extremadamente.

Sobre las oportunidades de amar, se pudo observar que el 45% presentan las oportunidades en un nivel normal, mientras el 48% dicen que tiene poco o nada de oportunidades. En lo que se refiere a las oportunidades para ser amado el 46,5% están Ni insatisfecho/a Ni satisfecho/a, mientras que el 44% afirman estar muy insatisfecho e insatisfecho en las oportunidades de ser amado.

Tabla 7. Intimidad

No 6	ITEMS	¿En qué medida sienten que tienen suficientes actividades a hacer cada día?		¿En qué grado está satisfecho(a) de la manera que utiliza su tiempo?		¿En qué grado está satisfecho(a) con su nivel de actividad?		ITEMS		¿En qué grado está satisfecho(a) con sus oportunidades para participar en actividades de la comunidad?	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
		Muy insatisfecho	6	6,1	18	18,2	1	16,2	Muy insatisfecho	14	14,1
Insatisfecho	6	6,1	20	20,1	1	18,2	Insatisfecho	16	16,2		
Ni insatisfecho/a Ni satisfecho/a	56	56,6	30	30,4	3	34,3	Ni insatisfecho/a Ni satisfecho/a	36	36,4		
Satisfecho	17	17,1	17	17,2	1	16,1	Satisfecho	19	19,2		
Muy satisfecho	13	13,1	14	14,1	1	15,2	Muy satisfecho	14	14,1		
Total	99	100%	99	100	9	100	Total	99	100%		

Elaboración Propia

En la dimensión de participación social los resultados muestran que el 56,6% de los encuestados dicen que en medida normal tienen suficientes actividades a hacer cada día, el 30% dicen tener extremadamente y bastantes actividades. En cuanto a la satisfacción de la manera en que utiliza el tiempo el 30% dicen que se sienten ni insatisfecho/a ni satisfecho/a, el 38% sostiene que está muy

insatisfecho e in satisfecho en la manera que utiliza su tiempo, mientras que el 31% afirman estar satisfechos y muy satisfecho en la utilización de su tiempo.

En la satisfacción del nivel de actividades el 34% se sienten ni insatisfecho/a ni satisfecho/a; otro 34% están insatisfechos y muy insatisfecho de su nivel de actividades, el otro 31% por el contrario muestra estar satisfecho y muy satisfechos. La satisfacción de las oportunidades para participar en actividades de la comunidad se observó que el 36% se sienten ni insatisfecho/a ni satisfecho/a, el otro 30% están insatisfechos y muy insatisfechos, mientras que el 33% están satisfechos y muy satisfechos de tener oportunidades de participación de actividades comunitarias.

## **Discusión**

Los resultados obtenidos en este estudio confirmaron que los jubilados que asisten frecuentemente al complejo de la ciudadela Roldós, realizan actividades físicas en los niveles altos o vigorosos, así como también ponen en práctica las actividades moderadas y actividades leves, se podría afirmar que la edad tiene mucha influencia en dichas prácticas, ya que a menor edad es mayor la frecuencia de la práctica de actividades, lo que es corroborado en el estudio de por Chimbo et al. (2017) quienes sostienen que los estudios con el IPAQ se puede determinar los diferentes niveles de actividades físicas para las personas adultas y que además la realización de actividades deportivas de alta intensidad y con regularidad contribuye al mejoramiento del bienestar de las personas. Por otra parte, Haskell et al. (2007) destaca en su estudio que IPAQ permite diferenciar el nivel de actividades que se realizan diariamente lo que les ayuda a determinar el mayor desgaste energético que a su vez estimula la práctica y que las personas propendan a la protección de la salud.

El estudio realizado por Barreto et al. (2006) presenta coincidencia con esta investigación en razón que, la participación de las mujeres es superior a las de los varones pues en el estudio demuestra que las mujeres son más activas en las prácticas de actividades físicas, tal como se ha evidenciado, por otro lado, Serón et al, (2010) en su estudio mostró que los niveles más elevados de actividad física bajos o moderado recaen en las mujeres y adultos mayores, por lo que existe un elevado grado de sedentarismo, lo cual es contraproducente para la salud. Otro estudio que resalta la importancia de la actividad física es el presentado por As-Da, et al. (2005) aquí fue evaluado el nivel de actividad física, de acuerdo al desgaste de calorías por semana y por las actividades realizadas en tiempo libre, aquí se demostró marcada prevalencia de inactividad física. Grimm et

al (2015), detectó en su estudio que el mayor porcentaje de participante son mujeres quienes tienen grandes expectativas y esperanza de vida

Otro resultado importante es el de las variables ingreso suficientes y dificultades económicas a fin de mes, los resultados confirmaron que, para este grupo etario, más del 60% no presentan dificultades porque su ingreso es suficiente, aunque existe un porcentaje inferior al 40% que sí presentan dificultades económicas. Los resultados presentan cierta similitud con los de Rubio et al. (2017) cuyos encuestados en un 90% afirmaron tener los suficientes ingresos, mientras que el 84% afirmaron tener pocas dificultades al finalizar el mes, lo que demuestra que los jubilados cuentan con un nivel socioeconómico aceptable.

El cuestionario WHOQOL-OLD permitió conocer dimensiones como las habilidades sensoriales, actividades en el tiempo, autonomía, mortalidad y participación social, intimida las mismas que inciden en la calidad de vida de los adultos mayores, en este caso los jubilados que asisten frecuentemente al complejo de la ciudadela Roldós.

Se pudo determinar que el 43,5% presentan problemas extremos y bastante en los sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) situación que afecta capacidad para participar en actividades de la vida diaria y un 48,5% presentan limitaciones al relacionarse socialmente, por otra parte, el 52% afirman insatisfacción en con el funcionamiento de sus sentidos. Se podría decir que los problemas que presenta la función de cada uno de los sentidos origina dificultad para la realización de las actividades del día a día de los adultos mayores.

Este resultado presenta coincidencia con el estudio realizado por Duran et al. (2020) donde afirma que el problema de la función de los sentidos origina dependencia para la realización de las diferentes actividades de la vida diaria. Por otro lado, Eliopoulos (2014) afirma que conforme aumenta la edad se van presentando nuevos problemas sensoriales y consecuentemente disminuye la habilidad para realizar actividades básicas de la vida cotidiana.

En el área de intimida permitió conocer que los adultos mayores el 67% suelen experimentar sentimientos de amor y compañía en esa etapa de su vida, mientras que el 46% se sienten amados y el 45% sostiene tener oportunidad de amar en un nivel normal. Estos resultados contrastan con el estudio propuesto por Hernández et al. (2016) donde comprobó que las personas del sector urbano presentan mayor calidad de vida relacionada a salud que el sector rural, en la dimensión de intimidad.

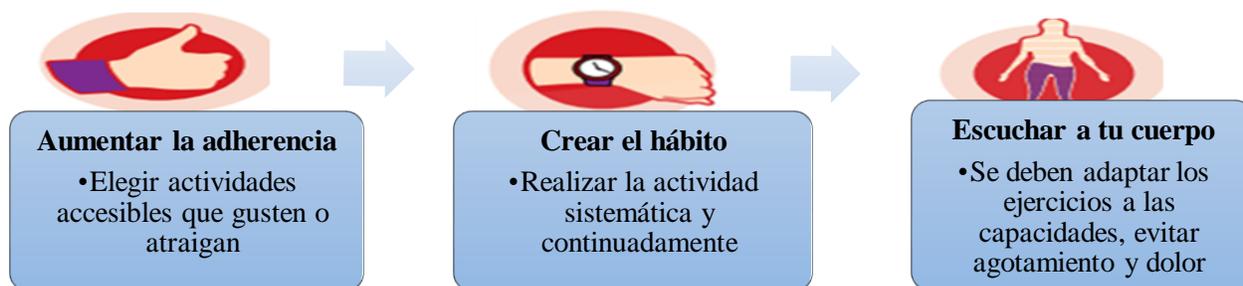
## Propuesta

Prescribir correctamente la rutina de ejercicios físicos, bajo estricto control, acompañado de una alimentación adecuada permite que el cuerpo se mantenga sano. Sin duda alguna se podría afirmar que el movimiento del cuerpo es el motor principal de la salud el mismo que ayuda a la conservación de independencia.

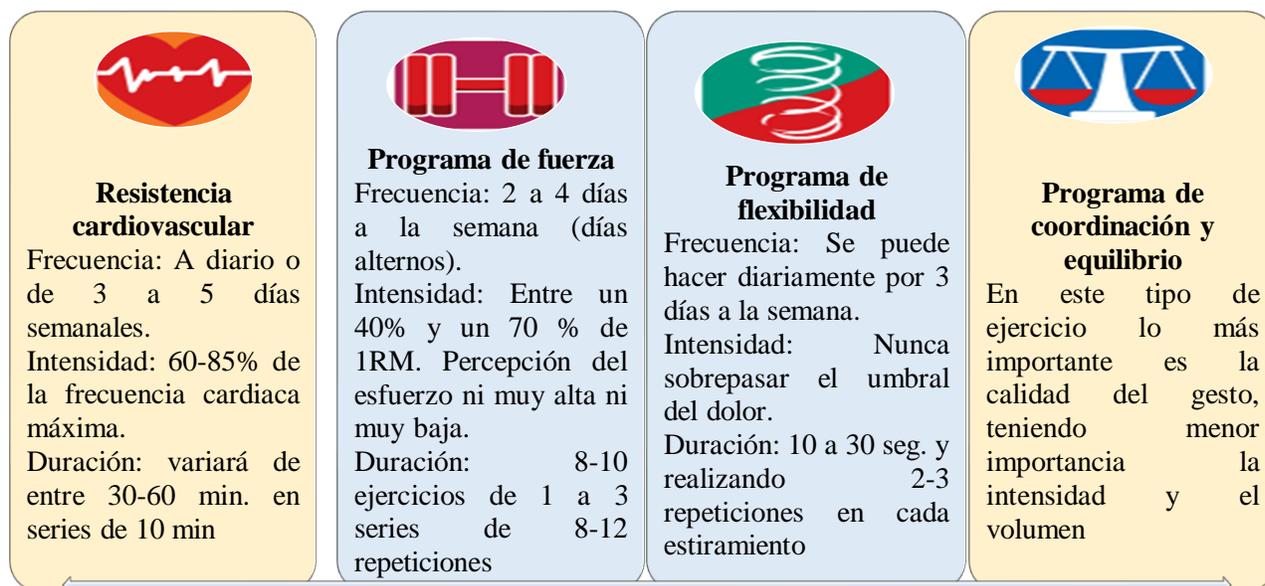
El movimiento constante vence el sedentarismo y fortalece la autonomía personal y permite alcanzar calidad de vida. En tal virtud se plantea una rutina de ejercicios adaptados a las necesidades de los adultos mayores. Basada en Serra y Pérez (2017) y de esta manera evitar la dependencia y las enfermedades.

## Programa de ejercicios para adultos mayores

Para que el programa tenga éxito y beneficio se recomienda:



## Estructura de la propuesta



## Ejercicios físicos: Primera sesión



### Calentamiento

**Objetivo:** Preparar al organismo para la actividad a realizar y evitar lesiones  
Durante 5 a 10 minutos camina o corre suave y combínalo con ejercicios de flexibilidad y elasticidad de las articulaciones y músculos que vas a utilizar posteriormente



### Parte principal

**Objetivo:** Mejorar las capacidades físicas

Después del calentamiento necesario para despertar los aparatos cardiovascular y locomotor se empieza la fase de esfuerzo con el ejercicio elegido a la intensidad y con la duración fijados en el programa



### Vuelta a la calma

**Objetivo:** Retornar las funciones corporales alteradas a los niveles iniciales  
No te detengas de repente, mantén la actividad física, pero disminuye progresivamente su intensidad hasta parar en un periodo de 5 a 10 minutos. Después estira, realiza ejercicios de flexibilidad articular y elasticidad muscular



### Resistencia cardiovascular

- Frecuencia: A diario o de 3 a 5 días semanales.
- Intensidad: 60-85% de la frecuencia cardiaca máxima.
- Duración: variará de entre 30-60 min. en series de 10 min



Paseo



Bicicleta



Carrera



Natación



### Fuerza

- Frecuencia: de 2 a 4 días semanales (días alternos).
- Intensidad: Lo adecuado es entre 40 y un 70% de 1 RM, la percepción del esfuerzo ni muy alta ni muy baja.
- Duración: 8 o 10 ejercicios de una a tres series de 8 a 12 repeticiones



Con un pie delante del otro levántate. En cada repetición alterna la colocación de los pies. Si quieres darle mayor intensidad hazlo sin la ayuda de las manos.



Siéntate en la parte media de la silla, cuello erguido, con las manos en la nuca y los codos hacia atrás manteniendo una línea recta con el tronco. Realiza una ligera inclinación hacia atrás sin llegar a tocar la espalda con el respaldo de la silla y sin levantar los pies del suelo. Si quieres mayor intensidad realízalo con mayor inclinación.



Realiza movimientos alternativos de separación y aproximación, cruzando por delante de la pierna de apoyo. Intenta hacerlo sin apoyar el pie que trabaja. Puedes darle mayor intensidad sin utilizar la mano como apoyo.



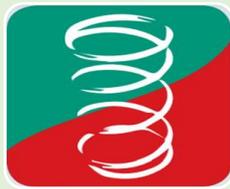
Con la misma posición de partida del ejercicio anterior, realiza una ligera inclinación a un lado y después al otro. A mayor inclinación aumentarás la intensidad.



Realiza elevaciones del talón con ambos pies a la vez. Puedes añadir más intensidad quitándole el apoyo y colocando las manos en la cintura.



Con la misma posición de partida del ejercicio anterior, realiza una ligera inclinación hacia delante y después hacia atrás. A mayor inclinación aumentarás la intensidad.



## Flexibilidad

- Frecuencia: Se puede hacer mínimo tres días a la semana.
- Intensidad: No sobrepasar el umbral del dolor.
- Duración: 10 a 30 seg. y realizando 2-3 repeticiones en cada estiramiento



Coloca una mano encima de la cabeza y tira hasta casi tocar la oreja con el hombro y mantén la tensión.



Con los brazos detrás de la espalda, entrelaza los dedos de las manos con los brazos casi extendidos.



Gira el tronco como si la zona a estirar se alejara de la pared y mantén la tensión.



Coloca la mano en medio de las paletillas y ayudándote con la otra mano acerca el codo a la cabeza manteniendo la tensión.



Extiende los brazos y mantén la tensión.



Tira de la punta de los dedos con la ayuda de la mano contraria y mantén la tensión.



Tira del pie hacia las nalgas sin provocar dolor y mantén la tensión.



Estira las piernas a cierta distancia de la pared de modo que no genere excesiva tensión en la zona lumbar.



## Coordinación y equilibrio

- La importancia en este tipo de ejercicio es la calidad del gesto teniendo menor importancia la intensidad y el volumen.



## Conclusiones

Los resultados del proceso de investigación permitieron concluir que existe la necesidad de diseñar un programa de actividad física dirigido a los adultos mayores, con la finalidad de mejorar la calidad de vida a través de la práctica regular de actividades físicas. Fue evidente que los adultos de las edades comprendidas entre los 65 a 68 años, realizan mayor nivel de actividad física vigorosa (AFV) con un 64%, el grupo de 69 a 72 años realizan actividad física moderada (AFM) en un 53% y en el grupo de 73 a 75 años solo realizan actividades físicas bajas (AFB) un 14%. Por lo que se podría decir que el aumento de edad podría ser un factor que incide en la disminución de las prácticas de las actividades físicas.

El constructo teórico ofrece información relevante sobre la importancia de la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, la información científica permite advertir que, la práctica frecuente de ejercicios, reduce el riesgo de enfermedades que en muchas ocasiones son irreversibles.

La aplicación del cuestionario IPAQ permitió la recolección de información precisa sobre los adultos mayores participantes, pues permitió determinar los niveles de actividades física que realizan, así como también la importancia de llevar una rutina de ejercicios, para evitar el sedentarismo.

Es importante delinear las actividades para una rutina de ejercicios, porque hay que considerar que el adulto mayor los debe realizar con vigilancia de un profesional, por tal razón el programa de actividades físicas aquí planteado va a facilitar la práctica que ayudará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayor.

## Referencias

1. Aguilar, Analuiza, García, & Rodríguez. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 780-706. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>
2. Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias médicas*, 17(5), 813-825. <https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v17n5/1729-519X-rhcm-17-05-813.pdf>
3. As-Da-Costa, Hallal C, Wells C, Daltoe T, Fuchs C, Menezes A, et al. (2005) Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. *Cad Saude Publica* 21: 275-82.
4. Barreto SM, Kalache A, Giatti L. (2006) Does health status explain gender dissimilarity in healthcare use among older adults? *Cad Saude Publica*. 22 (2): 347-355
5. Bascón, S y Ramírez M. (2020). ¿Son los E-Sports un Deporte? El Término Deporte en Jaque. *Movimento*, Porto Alegre, 26, 26048. <https://doi.org/https://doi.org/10.22456/1982-8918.97363>
6. Berchtold, C & Castello. (2010). Ejercicio y los beneficios dependientes del tiempo para el aprendizaje y la memoria. *Neuroscience*, 167(3), 588-597. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2010.02.050>
7. Betancourt C, Jaimes, Tellez, Rubio, y González. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/cpd>
8. Charry, H. (2018). La gestión de la comunicación interna y el clima organizacional en el sector público. *Comuni@cción*, 9(1), 25-34. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682018000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682018000100003&script=sci_arttext)
9. Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Gomes D, Bernardo LM, Kirkcaldy BD, Barbosa TM, Silva A. Effects of pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women Health*. 2011; (3): 240-255.
10. Chimbo J, Chuchuca A, Encalada L, Wong S. (2017) Síndrome metabólico y actividad física en adultos mayores de la sierra ecuatoriana. *Rev. Salud pública (Bogotá)*. 19 (6): 758-763

11. Díaz N, & Calzadilla N. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las ciencias de la Salud. *Ciencias de la Salud*, 14(1), 115-121. <https://www.redalyc.org/pdf/562/56243931011.pdf>
12. Duran-Badillo, Tirso, Salazar-Barajas, Martha Elba, Hernández Cortés, Perla Lizeth, Guevara-Valtier, Milton Carlos, & Gutiérrez-Sánchez, Gustavo. (2020). Función sensorial y dependencia en adultos mayores con enfermedad crónica. *Sanus*, 5(15), 00001. Epub 17 de febrero de 2021. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi15.178>
13. Eliopoulos C. 2014 *Enfermería gerontológica*. Ed ,Kindle 8a ed. China: Wolters Kluwer; <https://www.amazon.com.mx/Enfermer%C3%ADa-gerontol%C3%B3gica-Charlotte-Eliopoulos-ebook/dp/B01BKWN94U>.
14. Fernández M, y Barreto J. (2017). Association between physical activity and vitamin D: A narrative literature review. *Rev Assoc Med Bras* (1992), 63(6), 550-556. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.06.550>
15. Garcia, V. O. (2020). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. *EDUMECENTRO*, 12(2), 110-127. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000200110&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000200110&lng=es&tlng=es)
16. Gil P; Ramos C; Marín C; López T. (2012). Guía de ejercicios Físico para adultos. Mayores. Tu salud en marcha <https://es.scribd.com/document/473102746/GUIA-DE-EJERCICIO-FISICO-PARA-MAYORES-convertido>
17. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. (2007) Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 116: 1081-93.
18. Hernández-Huayta J, Chavez-Meneses S, Carreazo NY. 2016, Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. *Rev Perú Med Exp Salud Publica*. 33(4): 680-8. doi: 10.17843/rpmpesp.2016.334.2551
19. Iraizoz B; Santos L; García M; Brito S; Jaramillo S; León G; Solorzano S; Rodríguez D. (2022). El papel de la familia en la autopercepción de calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(3), 1-15. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v38n3/1561-3038-mgi-38-03-e1934.pdf>

20. Katzmarzyk PT, Leon AS, Wilmore JH, Skinner JS, Rao DC, Rankinen T, Bouchard C (2003). Targeting the metabolic syndrome with exercise: evidence from the HERITAGE Family Study. *Med Sci Sports Exerc.* 35(10): 1703-9. doi: 10.1249/01.MSS.0000089337.73244.9B. PMID: 14523308.
21. Landinez PNS, Contreras VK, Castro VA. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública.* 2012;38(4):562-580. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662012000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008&lng=es&tlng=es).
22. Márquez S, Rodríguez J, De Abajo S. (2006), Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física. España: Apunts. Educación Física y Deportes, 83 pp. 12-24 <https://revista-apunts.com/sedentarismo-y-saludefectos-beneficiosos-de-la-actividad-fisica/>
23. Molés J, Clavero A, Lucas M, y Folch A. (2019). Factores asociados a la depresión en personas mayores de 75 años de edad en un área urbana. *Enfermería Global*, 18(55), 58-82. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.324401>
24. Montañó Portillo ME, Irigoyen Coria A. Reflexiones sobre el anciano y la cultura del envejecimiento. *Archivos en Medicina Familiar*, 2017 19(2), 27-30. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2017/amf172a.pdf>
25. Montero S; Vega Ch; Hernández G 2017 Abuso y Maltrato en el Adulto Mayor *Medicina Legal de Costa Rica - Edición Virtual*, Vol. 34 (1), marzo 2017. ISSN 1409-0015 <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v34n1/2215-5287-mlcr-34-01-120.pdf>
26. Moreta H, López C, Gordón V, Ortíz O, y Gaibor G. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
27. Mosqueda, F. A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 36. <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943>
28. Nascimento C, Varela S, Ayan C, y Cancela J. (2016). Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. *Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(1), 32-40. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.003>

29. Olivares R, Yisell D, Rivera M, Borges O, y González C. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. VARONA (61), 1-7. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
30. Organización Mundial de la Salud (2018). La Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
31. Organización Mundial de la Salud (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
32. Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
33. Organización Mundial de la Salud (2016). Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA69/A69\\_17-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_17-sp.pdf)
34. Organización Mundial de la Salud (25 de 11 de 2020). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
35. Otzen T, y Manterola C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
36. Recalde A, Triviño B, Pizarro V, Vargas V, Zeballos C, y Sandoval J. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinvbio/cib-2017/cib173a.pdf>
37. Rodríguez, N. (2011). Diseños Experimentales en Educación. *Revista de Pedagogía*, XXXII (91), 147-158. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/659/65926549009.pdf>
38. Rodríguez T, Rodríguez G, Guerrero G, Arias M. Paredes A, y Chávez V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1535. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es).

39. Rubilar S y Medina G. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda*, 26(2), 130-137. <https://doi.org/10.22517/25395203.22981>
40. Rubio Castañeda, Tomás Aznar, Muro Baquerizo (2017) Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: validez de contenido, fiabilidad y factores asociados *Revista española de Salud Pública* vol. 91, 201701004
41. Serón P, Muñoz S, Lanás F. (2010) Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev. méd. Chile*. 138(10):1232-1239.
42. Serra y Pérez (2017) Ejercicio físico personas mayores 978-84-7752-539-4 [https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/EJERCICIO%20F%20C3%8DSIC%20PERSONAS%20MAYORES.pdf?hash=d3a4a179e56798281d62da454c6da815&id\\_ioma=CA](https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/EJERCICIO%20F%20C3%8DSIC%20PERSONAS%20MAYORES.pdf?hash=d3a4a179e56798281d62da454c6da815&id_ioma=CA).
43. Thune I, Furberg AS. (2001) Physical activity and cancer risk: dose-response and cancer, all sites and site-specific. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33(6) 530-350: 10.1097/00005768-200106001-00025. PMID: 11427781.
44. Varela, P. L. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 199-. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
45. Ventura, L. J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649. <https://doi.org/0864-3466>
46. Villarreal M, y Pozo H. (2022). Síndrome de fragilidad en adultos mayores de la asociación Jesús el buen pastor en San Gabriel cantón Monúfar en Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(4), 609-618.
47. Weinsier, R. L., Hunter, G. R., Heini, A. F., Goran, M. I. y Sell, S. M. (1998). La etiología de la obesidad: contribución relativa de los factores metabólicos, la dieta y la actividad física. *American Journal of Medicine*, 105,2 145-150 doi: 10.1016/s0002-9343(98)00190-9.