



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
ADULTOS MAYORES EN EL BARRIO NUEVA ESPERANZA DE LA PARROQUIA LA
UNIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19.**

AUTORES:

Barrera Zambrano Luis Nahin

García Jaramillo Jecson Javier

DOCENTE TUTOR:

Msc. Nora Obando

BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR – 2022

Índice general

Carátula	i
Índice general	ii
Índice de tablas	iv
Índice de gráficos	iv
Resumen	v
INTRODUCCIÓN	1
1. CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA	3
1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2. MARCO CONTEXTUAL.	3
1.2.1. Contexto Internacional.	3
1.2.2. Contexto Nacional.	4
1.2.3. Contexto Local.	5
1.2.4. Contexto Institucional.	6
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.	6
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	8
1.4.1. Problema general.	8
1.4.2. Subproblemas o derivados.	8
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.	9
1.6. JUSTIFICACIÓN.	9
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.	10
1.7.1. Objetivo general.	10
1.7.2. Objetivos específicos.	10
2. CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	12
2.1. MARCO TEÓRICO.	12
2.1.1. Marco conceptual.	12
2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación	33
2.1.2.1. Antecedentes investigativos	33
2.1.2.2. Categorías de análisis.	35
2.1.3. Postura teórica.	36

2.2.	HIPÓTESIS.	36
2.2.1.	Hipótesis general.	36
2.2.2.	Subhipótesis o derivadas.	37
2.2.3.	Variables.	37
3.	CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	38
3.1.	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.	38
3.1.1.	Pruebas estadísticas aplicadas.	38
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.	40
3.2.	CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	54
3.2.1.	Específicas.	54
3.2.2.	General.	54
3.3.	RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	55
3.3.1.	Específicas.	55
3.3.2.	General.	55
4.	CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.	56
4.1.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.	56
4.1.1.	Alternativa obtenida.	56
4.1.2.	Alcance de la alternativa.	56
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa.	56
4.1.3.1.	Antecedentes.	56
4.1.3.2.	Justificación	57
4.2.	OBJETIVOS.	58
4.2.1.	General.	58
4.2.2.	Específicos.	58
4.3.	ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.	59
4.3.1.	Título.	59
4.3.2.	Componentes.	59
4.4.	RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.	64
	BIBLIOGRAFÍA.	65
	ANEXOS	69

Índice de tablas

Tabla 1.- Resultados de la pregunta # 1	40
Tabla 2.- Resultados de la pregunta # 2	41
Tabla 3.- Resultados de la pregunta # 3	42
Tabla 4.- Resultados de la pregunta # 4	43
Tabla 5.- Resultados de la pregunta # 5	44
Tabla 6.- Resultados de la pregunta # 6	45
Tabla 7.- Resultados de la pregunta # 7	46
Tabla 8.- Resultados de la pregunta # 8	47
Tabla 9.- Resultados de la pregunta # 9	48
Tabla 10.- Resultados de la pregunta # 10	49

Índice de gráficos

Grafico 1.- Resultados de la pregunta # 1	40
Grafico 2.- Resultados de la pregunta # 2	41
Grafico 3.- Resultados de la pregunta # 3	42
Grafico 4.- Resultados de la pregunta # 4	43
Grafico 5.- Resultados de la pregunta # 5	44
Grafico 6.- Resultados de la pregunta # 6	45
Grafico 7.- Resultados de la pregunta # 7	46
Grafico 8.- Resultados de la pregunta # 8	47
Grafico 9.- Resultados de la pregunta # 9	48
Grafico 10.- Resultados de la pregunta # 10	49

Resumen

A través del paso del tiempo el ser humano ha buscado continuamente la fuente de la juventud eterna; el progreso investigativo que hay actualmente en respecto al genoma humano, consiguiendo acoger una esperanza para forjar en realidad este anhelo de conservarse en contexto físico y mental estacionado en una periodo etario predeterminado, cómodo y placentero. No obstante, en el Ecuador esta actividad no ha alcanzado el paralelismo de intervención anhelado, y más aún con el contexto pandémico actual, y en específico en el grupo poblacional de los adultos mayores, con este precedente permite generar interés en ahondar en esta temática y conocer percepciones de las personas mayores, cuáles son sus hábitos y reconocer los beneficios de esta actividad física hacia la mejora de sus estilos de vida. La parte investigadora del presente trabajo, posterior a una evaluación observacional rápida realizada en el Barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión; han logrado establecer que, actualmente los componentes de la atención integral y promoción de actividad física para el adulto mayor se han relegado por cuestiones no establecidas por las autoridades de la localidad, este quemeimportismo hacia los adultos mayores da cabida a que sean vulnerables ante el sedentarismo lo que producirá un estilo de vida inadecuado para este grupo etario.

Palabras claves: estilo de vida, adulto mayor, actividad física, atención integral.

Abstract

Through the passage of time, the human being has continuously searched for the source of eternal youth; the investigative progress that there is currently regarding the human genome, getting to welcome a hope to forge in reality this longing to be preserved in physical and mental context stationed in a predetermined, comfortable and pleasant age period. However, in Ecuador this activity has not reached the desired parallelism of intervention, and even more with the current pandemic context, and specifically in the population group of older adults, with this precedent allows to generate interest in delving into this topic and learn perceptions of the elderly, what are their habits and recognize the benefits of this physical activity towards improving their lifestyles. The researcher part of this work, after a quick observational evaluation carried out in the Barrio Nueva Esperanza of the parish of La Unión, has managed to establish that, currently the components of comprehensive care and promotion of physical activity for the elderly have been relegated by issues not established by the local authorities, this burnout towards older adults makes them vulnerable to sedentary lifestyles which will produce an inadequate lifestyle for this age group.

Key words: lifestyle, older adults, physical activity, integral care.

INTRODUCCIÓN

A través del paso del tiempo el ser humano ha buscado continuamente la fuente de la juventud eterna; el progreso investigativo que hay actualmente en respecto al genoma humano, consiguiendo acoger una esperanza para forjar en realidad este anhelo de conservarse en contexto físico y mental estacionado en una periodo etario predeterminado, cómodo y placentero.

A finales del siglo pasado e inicios de este, la población del grupo etario de adultos mayores ha tenido incremento imponente y de acuerdo a proyecciones dadas tendrá un mayor crecimiento. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2021) en el año 2020 los adultos mayores llegaron a cuantificar alrededor de 600 millones de sujetos con edad mayor a los 60 años y se calcula que en el 2050 esta cantidad sea duplicada, totalizando alrededor del 20% de la población mundial.

Esta evidente progresión que se da a escala mundial con los adultos mayores, se debe primordialmente a los adelantos científicos y médicos, a un inicio en la mejora de conductas de nutrición e higiene, ciertas mejoras en condiciones de vida fundamentales, además de la adopción de estilos de vida propicios. No obstante, este incremento en las perspectivas de vida posee requerimientos propios que no deben desconocerse y se tiene que certificar que el alto coste imperioso para llegar a veterano, se vea subsanado con un estilo de vida de calidad y adecuado para este ser humano.

El conocer el contexto del adulto mayor es una postura atractiva; el poder identificar la apreciación de su entorno de vida, uso de tiempo libre, cuáles son sus redes de apoyo, qué

importancia le proporcionan a la práctica de actividad física, ¿que distinguen como estilo de vida?, expresión que siendo predominantemente relativa y que se asocia con aspectos como personalidad, bienestar físico y determinada por la complacencia por la forma de vida que se lleva y cuya convicción está básicamente afín a su estilo de vida, condición de salud, su calidad de interacción en el plano social y ambiental; además, de tener la influencia de diferentes componentes.

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Actividad física y su incidencia en la calidad de vida de los adultos mayores en el barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

1.2. MARCO CONTEXTUAL.

1.2.1. Contexto Internacional.

En la localidad de Pacho, Cundinamarca, Colombia se indagó en relación a los niveles de actividad física, que efectúan los adultos mayores de esta localidad, con el desarrollo de este proceso investigativo se pudo detectar que un alto porcentaje de adultos mayores no aprovechan su tiempo libre de manera adecuada, esto se relaciona con la ausencia de espacios suficientes para el desarrollo de programas acordes a los requerimientos de este grupo etario (Moreno Martínez & Olaya Alvarado, 2020).

Estos autores mencionan que al alcanzar los 55 años en adelante, se demanda de atención específica, esto debido a la presencia de diferentes comportamientos, que pueden afectar su estado físico y emocional lo cual perturba la acción de convivencia; ahí es, en donde la actividad física desempeña un rol primordial para generar mejoras en aspectos de salud, estilo de vida y procesos de integración social, lo cual permite que se den mejorías en la calidad de vida de los adultos mayores. Por lo tal, y con bases teóricas de diferentes autores, los autores del presente trabajo concluyen que la actividad física en este grupo etario

disminuye la presencia o aparición de padecimientos, además de reducir y prevenir aparición de factores de riesgo relacionados a enfermedades relacionadas con la edad.

1.2.2. Contexto Nacional.

En el programa “60 y Piquito” de la Unidad Patronato Municipal San José en el Distrito Metropolitano de Quito, se indica que la inactividad física es un factor de riesgo y considerada un factor incidente en los niveles de mortalidad en el mundo, así como también constituir un elemento determinante de riesgo para el menoscabo de la masa muscular en el proceso de envejecimiento, lo cual da cabida a adoptar estados con poca actividad física, lo cual posee una estrecha analogía con la falta de autonomía y afecta a las aptitudes funcionales del ser humano, sin dejar de lado su relación con las comorbilidades.

Esta autora destaca que la edad no es un impedimento para ejercitarse con la finalidad de mantener y recuperar funciones musculares, esto con el debido desarrollo de planes o programas regulares que fomenten la actividad física, lo cual es un elemento de prevención para la dependencia funcional, caídas y padecimientos crónicos no transmisibles. Con este antecedente, se hace notar la relevancia de la promoción de ejecutar y desarrollar la actividad física como una viable terapia efectiva en la población de adultos mayores (Mancheno, 2019).

En el Centro de la Experiencia del Adulto Mayor CEAM de la ciudad de Quito, hay existencia de programas enfocados en los adultos mayores, entre estos programas se hace referencia al taller de bailoterapia, mismo que se desarrolla por tres ocasiones semanalmente, no obstante, la autora de este trabajo muy aparte de destacar los beneficios que genera la

actividad física en los adultos mayores, se enfoca en el que en la mayoría de programas de actividad física destinados para este grupo etario no tiene en cuenta la capacidad funcional de sus participantes, esto con la finalidad de desarrollar guías prácticas de actividades físicas enmarcadas en las necesidades y requerimientos de cada adulto mayor. Por lo tal, se menciona que no solamente es de desarrollar programas de actividad física para el adulto mayor, sino también tener en cuenta los aspectos de atención primaria, lo cual evitara cualquier situación riesgosa para este grupo etario (Mancheno, 2019).

1.2.3. Contexto Local.

En la ciudad de Babahoyo existe un centro gerontológico en el cual residen alrededor de 250 adultos mayores, que han sido abandonados o sencillamente su familia no se puede hacer cargo de ellos; si bien, en este centro de atención al adulto mayor, efectúan un trabajo adecuado darles cuidados, alimentarlos, además de contar con programas de alfabetización y de estimulación del área cognitiva; no obstante, no hay existencia de acciones, estrategias o programas que permitan mantener un estado activo o de rehabilitación para ellos; este es, un aspecto que se debe mejorar promover estrategias o programas que permitan la promoción de la actividad física, lo cual tiene como finalidad el generar mejoras en la calidad de vida de este grupo etario (Rendón Anchundia, 2018).

La actividad física en los adultos mayores, es una necesidad vital, ya que por medio de esta se puede generar una etapa saludable. Pese a existir, programas impulsados por el gobierno central, en la mayoría de los casos, estos no suplen las necesidades físicas de estas personas, y más aun de las que se encuentran en los centros gerontológicos; puesto que, se los hace partícipe de otros programas relegando la actividad física como una actividad

complementaria o con menos importancia. Por lo tal, este autor mención que se deben de dar igual prioridad a la promoción o creación de programas donde se efectué actividades físicas – recreativas, lo cual permitirá mantener el estado activo, estimular la motricidad corporal y permitir que los adultos mayores mejoren la calidad de su vida.

1.2.4. Contexto Institucional.

La parte investigadora de los autores del presente trabajo, posterior a una evaluación observacional rápida realizada en el Barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión; han logrado establecer que, actualmente los componentes de la atención integral y promoción de actividad física para el adulto mayor se han relegado por cuestiones no establecidas por las autoridades de la localidad, este quemeimportismo hacia los adultos mayores da cabida a que sean vulnerables ante el sedentarismo lo que producirá un estilo de vida inadecuado para este grupo etario.

De forma supuesta se ha mencionado, que en este sector no se realizan programas de promoción de la actividad física, por la existencia de ausencia de participantes o de compromiso de los adultos mayores; no obstante, las personas manifiestan que estos programas se los efectúan de forma temporal en ocasiones o sin tener en cuenta las necesidades específicas que debe tener un programa de actividad física para el adulto mayor.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

El bien más preciado del ser humano es la salud; y es que, un adecuado estado integral de salud permite desarrollarse y crecer con plenitud, lo cual permite cumplir el papel que le

corresponde acorde a su situación familiar y social, y de esta manera vivir a plenitud en las diferentes etapas de vida. La relevancia de adoptar estilos de vida saludable en analogía a los requerimientos básicos del hombre como la actividad física, salud mental, nutrición, reposo e higiene personal, deben producir en el adulto mayor, una postura de responsabilidad hacia el cuidado de su estado de salud.

El envejecimiento es reflexionado como un proceso natural, que se da en todo ser vivo, y que tiene sus inicios desde el nacimiento, y que se muestra en manera física con el paso de los años, en donde hay aparición de sucesos y dificultades diferentes acorde a cada persona, así mismo se debe saber que los organismos no envejecen paralelamente; pues esto se relaciona con las necesidades y requerimientos individuales que impactan directamente en la calidad y estilo de vida de cada ser humano.

El proceso de envejecimiento se lo relacionada directamente a conductas que generan sedentarismo y a estilos de vida no saludables, es conocido que un gran número de adultos mayores en nuestro país llegan a la etapa de la vejez en inadecuadas condiciones de vida, y no solo se hace referencia al contexto físico, sino a la soledad que deben enfrentar en ciertos casos al vivir solos, sin apoyo familiar y con un sistema social y de salud que se hallan muy lejanos de brindar respuesta a las requerimientos básicos que necesita el proceso de envejecimiento humano (Rojas Rebollido et al., 2020).

La actividad física, concerniente al bienestar físico para este grupo etario envuelve una extensa diversidad de movimientos y acciones que encierran incluso las actividades diarias o caseras, la actividad física ha adquirido un potencial desarrollo evolucionando hasta volverse

en un buen predictor de la calidad y el estilo de vida en una sociedad desarrollada (Martínez Heredia et al., 2021).

No obstante, en el Ecuador esta actividad no ha alcanzado el paralelismo de intervención anhelado, y más aún con el contexto pandémico actual, y en específico en el grupo poblacional de los adultos mayores, con este precedente permite generar interés en ahondar en esta temática y conocer percepciones de las personas mayores, cuáles son sus hábitos y reconocer los beneficios de esta actividad física hacia la mejora de sus estilos de vida.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.4.1. Problema general.

- ¿Cuál es la influencia de la actividad física en el estilo de vida en los adultos mayores del barrio “Nueva Esperanza” de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19?

1.4.2. Subproblemas o derivados.

- ¿Qué percepción poseen los adultos mayores sobre la actividad física para la mejora de su estilo de vida?
- ¿Qué beneficios proporciona la actividad física, sobre las aptitudes funcionales y motrices en los adultos mayores?
- ¿Cómo promover la práctica usual de ejercicios aeróbicos en los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19?

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Área:	Salud
Aspectos:	Actividad Física y Calidad de vida
Unidad de observación:	Adultos mayores
Delimitación espacial:	Barrió Nueva Esperanza, Parroquia La Unión
Delimitación temporal:	Diciembre 2021 – Abril 2022

1.6. JUSTIFICACIÓN.

Las personas adultas mayores son el grupo poblacional considerado el más olvidado de la sociedad en nuestro país y por ende en la localidad, la sociedad deja de lado el aporte que estas personas brindaron en la época donde eran considerados productivos, donde dieron lo mejor de sí para su familia, ciudad y país durante sus mejores años, para posteriores distinguirse como abandonados y rechazados en ciertas ocasiones.

Este es uno de los principales motivos, por el cual los adultos mayores se ven obligados a reunirse con personas de su grupo etario con sus mismas afinidades e intereses, permitiéndoles así suplir el requerimiento de interacción y sentirse activos dentro de contexto social. Viendo la necesidad de estas personas, se da la factibilidad de la investigación; esta dada, en se pretende promover mejoras en la calidad y estilo de vida físico de los adultos mayores con la práctica de ejercicios físicos apropiados para su edad y sus diversas necesidades.

Estudios en este grupo etario, puede ser y son altamente viabilizables debido a que el envejecimiento poblacional es una realidad que nos afecta directamente y que avanza con rapidez en un grupo que aumenta sus expectativas en la medida que avanza la ciencia y que además demanda intervenciones especializadas y para ello es necesario aportar con base a las necesidades físicas, lineamientos que direccionen las intervenciones hacia el logro de una mejor calidad y estilo de vida físico de quienes están en este periodo de su vida.

Los beneficiarios directos serán los adultos mayores de la localidad en estudio; puesto que, la actividad física no solo sirve para mantener y mejorar su salud física, sino que por medio de su práctica los hace concebirse como seres con vitalidad y activos, al realizar actividad física se sienten satisfechos de sí mismos, y de su esfuerzo al no depender de nada más que de sus avideces y esfuerzo al efectuar estas actividades que permiten mejorar su estilo de vida.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.7.1. Objetivo general.

- Determinar la influencia de la actividad física en el estilo de vida de los adultos mayores del barrio “Nueva Esperanza” de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

1.7.2. Objetivos específicos.

- Establecer la percepción que poseen los adultos mayores sobre la actividad física para la mejora de su estilo de vida.

- Especificar los beneficios que proporciona la actividad física, sobre las aptitudes funcionales y motrices en los adultos mayores.
- Elaborar y aplicar una guía de ejercicios aeróbicos para los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO.

2.1.1. Marco conceptual.

Actividad física

La actividad física hace referencia a la generalidad de energía que se derrocha al generar algún movimiento físico. Estando el ser humano en reposo, el metabolismo genera la energía ineludible para conservar las funciones significativas. Los niveles metabólicos medidos a través de la calorimetría indirecta reflejan una media de 2,5 – 4,0 ml/kg/min de consumo de oxígeno (VO₂), a estas cantidades se las denomina como unidades metabólicas o MET (Madaria, s. f.).

Otro concepto define a la actividad física como la energía integral consumida por la generación de movimientos corporales; esto también, incluyendo las actividades cotidianas como: quehaceres domésticos, realizar compras y las tareas laborales. O incluso más, como los movimientos humanos para incrementar el metabolismo más allá de la tasa base metabólica (Rendón Anchundia, 2018).

Ciertas conceptualizaciones, incluyen a la actividad física, como parte del ejercicio físico, con base a que estas acciones se basan en la actividad física planeada y sistematizada a interno de un esquema específico enfocado en conservar o generar mejoras al perfil físico con la finalidad de mantener un estado de salud adecuado. Se debe indicar, que el ejercicio

es una actividad particular; y por lo tal, esta es evaluada de acuerdo a la intensidad aplicada (Melendez Mogollon et al., 2018)

Se conoce que el deporte es considerado como actividad física y que este se realiza acorde a las reglas establecidas y acorde a cada deporte, en esta acción la intensidad no se puede controlar, requiriendo actividades especializadas para las particularidades físicas de las que depende la ejecución de ese deporte, a lo cual se denomina entrenamiento (Franco et al., 2020).

Las derivaciones funcionales y musculares generadas por la inactividad física derivan en un menoscabo muscular y funcional; esto ha sido corroborado en diferentes procesos de investigación, donde el objeto de estudio ha sido, los efectos de la prolongada permanencia en cama o inactividad; estos estudios han demostrado, la presencia de disminución de peso en sujetos que mantuvieron una postura horizontal por ser hombres sanos, existiendo muy pocas excepciones. Esta pérdida, se origina tanto en ocasiones donde se tiene una dieta controlada y cuando consumen alimentos bajo su propia voluntad (Loza Montesdeoca, 2019).

La actividad física en las personas mayores disminuye con la edad y es un indicador de la salud de todos. La disminución del repertorio motor provoca descoordinación y torpeza en el ejercicio que afectan directamente a las actividades diarias de los ancianos, junto con enlentecimiento de los reflejos y disminución del tono muscular en reposo. La inmovilidad y la inactividad son los factores que más exacerban el envejecimiento y la discapacidad, por lo que lo que ya no puede hacer debido al envejecimiento rápidamente se vuelve imposible (Franco et al., 2020).

A medida que van envejeciendo, se evidencian cambios y modificaciones en su estado de salud física y mental. Aunque estos cambios son progresivos e inevitables, algunos estudios han demostrado que la actividad física puede cambiar la tasa de degeneración. De hecho, el ejercicio ayuda a mantener o mejorar la condición física, la salud mental y la presión arterial de las personas mayores y les ayuda a ser más independientes en su vida diaria (Franco et al., 2020).

Los efectos más importantes del ejercicio y la actividad física en las personas mayores son la antropometría y los efectos neuromusculares, metabólicos y psicológicos. Los principales beneficios del entrenamiento de fuerza para personas mayores son: Mejora de la velocidad de la marcha, mejora del equilibrio, mejora del nivel de actividad física espontánea, mejora de la autoeficacia, mantenimiento y aumento de la densidad ósea, control de la diabetes, artritis, enfermedades cardiovasculares, mejora de la ingesta de alimentos, reducción de la depresión (Melendez Mogollon et al., 2018).

El ejercicio y la actividad física también contribuyen a la prevención de caídas a través de varios mecanismos. Fortalece los músculos de las piernas y la columna, mejora los reflejos, mejora las sinergias motoras de la respuesta postural, mejora la velocidad de la marcha, aumenta la flexibilidad, mantiene el peso, mejora la movilidad articular y cardiovascular. Reduce el riesgo de enfermedades (Loza Montesdeoca, 2019).

La calidad de vida está directamente relacionada con el concepto de bienestar y siempre ha sido el foco de atención en las áreas de desarrollo social, economía, cultura y salud. Busca el equilibrio entre el número de personas, los recursos disponibles y la

protección del medio ambiente. En este contexto, los derechos de las personas y sociedades a vivir vidas dignas en libertad, justicia y felicidad son de gran importancia (Franco et al., 2020).

Beneficios de la actividad física

- **Permite controlar el sobrepeso**, el poder quemar calorías manteniéndose activo y haciendo ejercicio con regularidad. Esto evitará el aumento de peso excesivo y le ayudará a mantener un peso saludable. Cuanto más activo sea, más calorías quemará. La paciencia es importante. Cuando no tienes tiempo para ir al gimnasio, puedes vivir una vida diaria más activa subiendo escaleras o caminando cuesta abajo sin usar el ascensor. (Froment & García González, 2018).
- **Ayuda a combatir enfermedades**, mantenerse activo y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares como la presión arterial alta y la diabetes, pero también se puede aplicar a otros problemas como la artritis, la depresión e incluso ciertos tipos de cáncer. Las enfermedades neurodegenerativas no son una excepción, ya que nuestra salud cerebral está directamente relacionada con nuestra salud cardiovascular. El ejercicio es bueno no solo para nuestra mente, sino también para nuestro cerebro (Froment & García González, 2018).
- **Hacer ejercicio pone de buen humor**, entrenar en el gimnasio y una caminata de 30 minutos pueden ayudarlo a cambiar su estado de ánimo cuando se siente deprimido o aliviar la tensión cuando se siente estresado. Eso es porque la actividad

física estimula factores químicos en el cerebro que nos hacen más felices y relajados, lo que aumenta nuestra confianza en nosotros mismos y nuestra autoestima (Froment & García González, 2018).

- **Aumenta la energía**, el ejercicio nos da más fuerza y resistencia, el deporte entrega nutriente y oxígeno a nuestros tejidos y nuestro sistema cardiovascular para un funcionamiento más eficiente. Y cuando tu corazón y tus pulmones funcionan mejor, tienes más energía para el día (Froment & García González, 2018).
- **Ayuda a dormir mejor**, la actividad física regular hace que sea más fácil y más profundo conciliar el sueño. Sin embargo, hacer ejercicio justo antes de acostarse puede ser hiperactivo y puede llevar más tiempo de lo habitual para dormir, por lo que no se recomienda (Froment & García González, 2018).
- **Estimula la vida sexual**, al practicar los movimientos, nos llenamos de energía y evitamos que nos cansemos demasiado o que nos falte la energía necesaria para disfrutar de una vida sexual plena (Froment & García González, 2018).
- **Hacer ejercicio puede ser divertido y promueve la socialización**, Es una oportunidad para salir, disfrutar de su entorno y pasar tiempo haciendo actividades que lo hagan sentir mejor. También puedes trabajar en una empresa, equipo o grupo, por lo que es deseable el contacto con familiares y amigos clase de baile, caminata, inicio del equipo de fútbol. Hay muchas sugerencias para ayudarnos a entretenernos y mantenernos saludables (Froment & García González, 2018).

La Actividad Física en el Adulto Mayor

Es importante definir conceptualmente la actividad física. Este se entiende como el movimiento intencional del cuerpo en músculo esquelético, resultando en gasto de energía y experiencia personal, permitiéndonos interactuar con los seres y el medio que nos rodea (Luje Pozo et al., 2020). El autor, al igual que Gauvin, Wall y Quinney (1994) y Shepphard (1995), compete no solo en la práctica diaria dentro del concepto de actividad física como caminar, actividades laborales y domésticas, sino también en el ejercicio y la actividad deportiva. Esta amplitud y naturaleza global de la actividad física la convierte en un concepto más estrechamente relacionado con la promoción de un estilo de vida activo.

Varela Pinedo (2016) define operativamente la actividad física como “todas las actividades de la vida diaria tales como el trabajo, las actividades cotidianas, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Los beneficios de la actividad física regular para las personas mayores pueden estar altamente asociados con la prevención, minimización o reversión de muchos de los problemas físicos, psicológicos y sociales asociados con el proceso de envejecimiento.

Por tanto, las personas mayores son el colectivo que más puede beneficiarse del ejercicio regular. El ejercicio aeróbico es ampliamente recomendado para la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades crónicas asociadas con la vejez. Varios estudios relacionados sugieren que se necesita ejercicio para detener o revertir la sarcopenia y aumentar la densidad ósea. Desarrollar fuerza y masa es una estrategia viable para mantener el estado funcional y la independencia de las personas mayores.

Ejercicios para los adultos mayores

Hay una fuente de la juventud y millones de personas ya han descubierto los secretos para sentirse mejor y vivir más tiempo. Se llama actividad física, encontrar un programa que funcione para cada ser humano y apegarse a él puede ser tremendamente gratificante. El ejercicio regular puede prevenir o retrasar la aparición de diabetes y problemas cardíacos. También puede aliviar el dolor, la ansiedad y la depresión de la artritis. Puede ayudar a las personas mayores a ser independientes (Álvarez Chaparro & Alud Sora, 2017). Hay cuatro tipos principales de ejercicio, cada uno de los cuales requiere una pequeña cantidad para las personas mayores:

- Las actividades cardiovasculares como caminar, nadar y andar en bicicleta aumentan la resistencia y mejoran la salud cardiovascular.
- Los ejercicios de fortalecimiento para conservar tejido muscular y reducir la pérdida muscular relacionada con la edad,
- Ejercicio de estiramiento muscular para mantener el cuerpo flexible,
- Equilibre su ejercicio para reducir el riesgo de caídas.

El envejecimiento y la calidad de vida

El proceso de envejecimiento individual comienza en la vida misma, pero ¿qué es la edad? ¿A qué edad se puede decir que comienza el envejecimiento? Esta pregunta es muy controvertida, tanto teóricamente como según los estándares del público en general. La vejez es un concepto abstracto que se considera una etapa de la vida, y otros la consideran una

estructura socio-antropológica. A nuestro juicio, es un espacio donde los méritos, las distinciones y la vida adquieren nuevos significados (Rojas Rebollido et al., 2020).

Desde el punto de vista de la psicología del desarrollo, es el comienzo de la niñez cuando comienza la vida fuera del útero materno, la adolescencia cuando comienza el primer trastorno de la adolescencia, la edad adulta cuando la persona es independiente y la vejez período se considera el último, pero ¿cuándo podemos decir que comienza la vejez? Desde experiencias personales, muchas personas comunes en el campo no científico creen que el inicio de la vejez no está relacionado con la edad cronológica, y la vejez está asociada con el deterioro físico o mental, creo que están apareciendo pensamientos pesimistas, deterioro cognitivo, etc.

Sin embargo, otros consideran una edad específica de inicio de la vejez. Lo cierto es que existen diferentes estándares al respecto, tanto en el público en general como en la comunidad científica. Surge así el concepto de "edad funcional", predictor derivado de diversos indicadores biológicos, psicológicos y sociales, pero aún es una definición difícil de poner en funcionamiento. El concepto de "jubilación" surge como un reconocimiento derivado de la socioeconomía y vinculado a las asignaciones de funciones. Por lo tanto, al leer literatura de otros países, se especifica a personas de tercera edad a quienes poseen de 60 y 65 años (Rojas Rebollido et al., 2020).

Lo que está claro es que el envejecimiento es un proceso de toda la vida, y la vejez es una condición que comienza en un momento indeterminado. La psicología es un campo especializado que estudia el comportamiento humano, las emociones, las emociones, el afecto, la cognición y la motivación.

¿El proceso de envejecimiento es el mismo en los seres humanos? La psicología, como la medicina, reconoce cambios significativos en el envejecimiento, tanto físicos como psicológicos. Adultos mayores que presentan aptitud física, entusiasmo por la vida, diversas motivaciones y capacidades intelectuales hasta la vejez frente a otros que muestran disminución de la motivación, aislamiento y enfermedades graves como demencia y otras enfermedades (Rojas Rebolledo et al., 2020).

Los adultos mayores son tan diversos, como su grupo de edad predecesor. Sin embargo, existe una importante tendencia a generalizar (no solo para la tercer edad, sino también para otros grupos de edad), que está arraigada en nuestro imaginario social y conduce al refinamiento de estereotipos muy comunes. Al igual que la frase muy escuchada, "todas las personas mayores están enfermas o deprimidas"... estos falsos criterios se mantienen en el tiempo y son negativos, discriminatorios y unilaterales durante este período de la vida. Esta imagen dañina del envejecimiento es parcialmente reforzada por los medios de comunicación.

El Proceso de Envejecimiento

La vejez es la etapa del ciclo vital que comienza alrededor de los 65 años y conduce a la muerte. El envejecimiento de Harman se puede definir como la acumulación gradual de cambios a lo largo del tiempo que aumentan la probabilidad de enfermedad o muerte de un individuo (Martínez Pérez et al., 2018).

Hay cuatro características que califican el concepto:

- Común a todos los individuos de una determinada especie.
- Se producen cambios intrínsecos y se vuelven del revés. Este es un fenómeno único que no es causado por un agente externo.
- Este es un fenómeno progresivo.
- Es un fenómeno nocivo que provoca cambios en los seres vivos.

Cada organismo que estudia el envejecimiento tiene las cuatro propiedades importantes anteriores, que se puede decir que ocurren en tres niveles del organismo.

- Estructura: evoluciones anatómicas, tamaño corporal, postura, opacidad ósea, etc.
- Función: evoluciones en la actividad y comportamiento de los seres vivos. Ejemplo: marcha, estado de ánimo, etc.
- Sustrato: evoluciones moleculares. Ejemplo: nivel de azúcar en la sangre.

Cambios biológicos, con el pasar de los años, la capacidad del organismo para regenerar células disminuye. Los cambios en el cuerpo que acompañan al envejecimiento son similares a las lesiones que ocurren en una condición médica. Factores extrínsecos como agentes físicos, agentes químicos, agentes biológicos y, por otro lado, factores endógenos: neoplasias, redes tisulares debido a trastornos autoinmunes y genéticos, y células de organismos están ausentes de células. El hecho de que la respuesta sea suficiente o no responde (daño), o que la respuesta es un desajuste celular a esta situación, en todo caso, crea susceptibilidad al organismo. (Martinez Perez et al., 2018).

La apoptosis, por otro lado, denominada la muerte celular programado; y es que, durante el desarrollo celular, existe un equilibrio entre la proliferación celular y la apoptosis, que es un proceso selectivo en el que las células están genéticamente programadas para desaparecer selectivamente. Sin embargo, durante el envejecimiento, aumenta la apoptosis, lo que conduce a una deficiencia celular (Martinez Perez et al., 2018).

Varios trabajos teóricos tratan de explicar el proceso de envejecimiento:

- Teoría orgánica o sistemática.
- Teoría celular.
- Teoría molecular.
- Teoría del envejecimiento programado.
- Teoría de la evolución.

Sin embargo, este contenido cubre diferentes temas y no proporciona una definición o base científica para cada uno. Por su importancia, nos fijamos en los cambios que se producen en el sistema nervioso con la edad. El sistema nervioso es un sistema de comunicación, que tiene la misma estructura que otros sistemas de comunicación, y consta de un transmisor, un receptor (proteína) y un panel que envía una señal y produce una respuesta como resultado (Martinez Perez et al., 2018).

El sistema nervioso posee estructuras que forman las llamadas redes de comunicación, cuyo procesamiento ocurre en la corteza cerebral y el cerebelo, la retina, los núcleos lisados del sistema nervioso central y el ganglio autónomo del sistema nervioso. Las neuronas son responsables de la transmisión y las sinapsis son las áreas de contacto

requeridas para la transmisión. Con la edad, hay pérdida de células nerviosas, pérdida de volumen cerebral, pérdida de sustancia blanca, corteza cerebral frontal y cuerpo estriado, todo debido a la muerte celular y/o atrofia celular (Martinez Perez et al., 2018). En la vejez, la muerte celular no se produce tanto como su tamaño y sinapsis.

Cambios físicos: con el paso de los años se produce en el cuerpo el proceso de envejecimiento, con cambios morfológicos cardiovasculares, respiratorios, musculares, óseos, digestivos y patologías estructurales del sistema urogenital, provoca cambios, cambios en la boca y dientes, cambios en los órganos de los sentidos , etc. Al igual que la pérdida de la visión y la pérdida de la audición, la piel presenta enrojecimiento, lo que puede estar asociado a la disminución del rendimiento psicomotor y disminución de los mecanismos termorreguladores en los adultos mayores, muchos, todos estos pueden suponer un riesgo para la salud de las personas mayores (Martinez Perez et al., 2018).

Cambios psíquicos, envejecimiento de la capacidad intelectual a lo largo de los años. La capacidad intelectual comienza a disminuir a la edad de 30 años y se acelera con la edad. Con la edad se pierde la capacidad de resolver problemas, lo que está muy asociado a la falta de espontaneidad en el pensamiento. La capacidad de hablar y expresarse suele verse afectada. Se mantiene la creatividad y la imaginación. Hay cambios en la memoria, por lo general sufren de pérdida de memoria temporal. La personalidad generalmente no cambia a menos que ocurran cambios patológicos. La capacidad de adaptación suele verse disminuida por el miedo a situaciones desconocidas.(Martinez Perez et al., 2018).

Cambios sociales, En la vejez cambian los roles individuales, que se expresan o enfatizan desde tres dimensiones.

- Un anciano como individuo, las personas en las etapas finales de la vida comienzan a darse cuenta de que la muerte es inminente. Las actitudes hacia la muerte cambian con la edad. Un aspecto del desarrollo de un individuo es aceptar la realidad de la muerte. Esto es vivido por las personas mayores como el final de su vida de liberación, lucha, preocupaciones y problemas. Para otros, es una alternativa más aceptable que la posibilidad de colapso o enfermedad. Otras personas mayores niegan que mueren y suelen llevar miedo y angustia. (Martinez Perez et al., 2018).
- El anciano como integrante del grupo familiar, las personas mayores suelen vivir con sus nietos e hijos, por lo que sus relaciones con sus familias cambian. Las etapas de las relaciones con hijos y nietos pasan por muchas etapas. La primera etapa en la que un anciano se independiza, ayuda a los niños y actúa como un niño en los mandados. En la segunda etapa, cuando se presentan problemas de salud, las relaciones se invierten y las familias suelen plantearse mantener a las personas mayores en casa (Martinez Perez et al., 2018).
- El anciano como persona capaz de afrontar las pérdidas, La vejez es una etapa caracterizada por pérdidas (físicas, psíquicas, económicas, de rol, afectivas, etc.). La pérdida emocional caracterizada por la muerte de un cónyuge o amigo se acompaña de gran angustia psicológica y soledad. La soledad es la más difícil de superar (Martinez Perez et al., 2018).

Cambio de rol en la comunidad, La sociedad valora solo a los hombres activos que saben trabajar y generar riqueza. Las personas mayores suelen estar jubiladas y no activas,

pero tienen muchas oportunidades de aportar conocimientos y asumir la responsabilidad de nuevas comunidades. Su función gira en torno a dos actividades principales: las actividades laborales y las actividades comunitarias como sindicatos, sindicatos y grupos políticos. Cabe recordar que el hecho de envejecer cambia el rol en el que se desarrolla, pero no cambia al individuo.

Cambio de rol laboral, El gran cambio es la jubilación de las personas, pero las personas mayores deben elegir alternativas para evitar en lo posible los efectos negativos. La extinción es la situación de una persona que ha alcanzado cierta edad y ha trabajado durante un número considerable de años antes de dejar su trabajo y tener derecho a una pensión. Los cambios de hábitos laborales asociados a la jubilación tienen consecuencias, y la vida y sus valores se orientan hacia el trabajo y la actividad, dificultando la coordinación (Martinez Perez et al., 2018).

La salida del entorno laboral reduce las relaciones sociales y reduce los recursos económicos. Las personas mayores deben estar preparadas para la jubilación y deben conocer las consecuencias de la jubilación para prevenir sus efectos negativos. En algunos casos, es posible que deba buscar pasatiempos adicionales para que la jubilación no afecte su estilo de vida y no surjan implicaciones en el mismo.

El envejecimiento activo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es un proceso que optimiza el envejecimiento activo para oportunidades de por vida de bienestar físico, social y mental con el objetivo de prolongar la expectativa de vida, su productividad y el estilo de vida en la etapa

de vejez. Según (Cambero Rivero & Baigorri Agoiz, 2019), es el proceso que permite a las personas desarrollar su potencial de bienestar físico, mental y emocional a lo largo de su tiempo de vida e intervenir en el plano social teniendo en cuenta sus requerimientos, capacidades y anhelos. Si necesita ayuda, se le debe brindar la protección, seguridad y atención adecuadas.

Por lo tanto, lo más importante es el significado que se le da al término "activo" y el significado que le acompaña. En resumen, el término activo significa que las personas continúan participando en las preocupaciones sociales, económicas, culturales, espirituales y civiles, en lugar de centrarse únicamente en su capacidad para participar en actividades físicas o profesionales.

Establece un nuevo esquema de social en el que las personas deben tener la oportunidad de envejecer no sólo como destinatarios de productos, servicios o cuidados, sino también como protagonistas de su vida en roles activos. El ímpetu propio es diferente para cada persona, teniendo en cuenta las implicaciones íntimas que cada uno le atribuía, dándole vida, y teniendo en cuenta que puede funcionar de formas muy diferentes (Tur, 2018).

Estilo de vida

La Organización Mundial de la Salud indica que el estilo de vida se lo puede definir como el conjunto de pautas de comportamiento identificable y correspondientemente estables en un ser humano. El estilo de vida surge con base a las interacciones entre particularidades personales, interacciones sociales y la condición de vida en ámbitos socioeconómicos y ambientales en que vive el hombre. El estilo de vida incluye modelos

comportamentales determinados, que regulan el bienestar del sujeto y actúa como factor de defensa o de peligro (Hernández-Pérez et al., 2021).

La conceptualización de estilo de vida se introdujo oficialmente en 1939, pero posiblemente no fue un concepto importante en las sociedades antepuestas debido a la naturaleza congruentemente homogénea de estas en épocas pasadas. Uno de los sociólogos más relevantes de la mitad del siglo XX, Pierre Bourdieu centro su proposición en la noción de habitus, comprendido como un esquema de comportamiento, pensamientos y emociones relacionado con el estatus social. Habitus significa que las personas en un entorno social homogéneo tienden a compartir un estilo de vida similar (Avelino Leon, 2016).

El estilo de vida está determinado por la presencia de factores de riesgo y protección para el bienestar (Hernández-Pérez et al., 2021). Por lo tanto, el estilo de vida debe verse como un proceso dinámico de comportamientos de naturaleza social, así como comportamientos y conductas individuales. Algunos de estos factores favorables para una vida buena y sana son:

- Poseer sentido y finalidad de vida, además de contar con un plan de gestión.
- Conservar su autoestima, sentido de identidad y pertenencia
- Conservar su autoestima, autogestión y la pretensión de educarse
- Proporcionar cariño y conservar la unión e interacción social y familiar
- Poseer gratitud con la vida.

Estilos de vida favorables para el adulto mayor

Se los define como el proceso social, costumbres, prácticas, comportamiento o conducta del ser humano que se encaminan hacia obtener la complacencia de los requisitos humanos para lograr bienestar en la vida. Los estilos de vida se determinan por la representación o aparición de componentes que desenvuelven un rol de protección o riesgo para el bienestar y tienen que ser apreciados como procesos dinámicos del comportamiento de índole social así como individuales (Acuña Samaritano, 2019).

Se los define como el proceso social, costumbres, prácticas, comportamiento o conducta del ser humano que se encaminan hacia obtener la complacencia de los requisitos humanos para lograr bienestar en la vida (Peralta Galarza & Tomalá Perero, 2018). Los estilos de vida se determinan por la representación o aparición de componentes que desenvuelven un rol de protección o riesgo para el bienestar y tienen que ser apreciados como procesos dinámicos del comportamiento de índole social, así como individuales son:

- Tener un plan de acción para ayudarlo a establecer sus actitudes, finalidades y metas de acción de vida.
- Conservar la autoestima, el sentido de identidad y pertenencia como medio de prevención ante cuadros depresivos.
- Prestar atención y mantenerse en unidad de la sociedad y la familia para poder crear ambientes armoniosos en el entorno familiar y social.
- Estar complacido con su vida.

- Seguridad social en salud y manejo de factores de riesgo como obesidad, falta de ejercicio, tabaquismo, alcoholismo, abuso de sustancias, estrés y algunas condiciones médicas como hipertensión y diabetes.
- Consumir alimentos variados a lo largo del día, aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, priorizar los aceites vegetales, limitar las grasas de origen animal, priorizar carnes como pescado, pavo y pollo, y leche desnatada. Aumentar el consumo, reduciendo la ingesta de sal y azúcar.
- Se recomienda realizar actividades de intensidad moderada durante al menos 30 minutos por día, 5 días o más por semana.

Alimentación: es el medio que aporta las sustancias y energía requerida para las funciones importantes, la alimentación se compone por comestibles del contexto (desarrollo familiar, prácticas sociales, creencias religiosas) y que componen nuestra dieta. Se debe seleccionar una dieta que proporcione los nutrimentos fundamentales y energía que se requiere para mantenerse saludables. Los nutrientes fundamentales son carbohidratos, proteínas, vitaminas, grasas, agua y minerales. Se ha confirmado que estos previenen padecimientos como hipertensión, obesidad, padecimientos cardiovasculares, anemia, diabetes, ciertos tipos de cáncer y la osteoporosis (Peralta Galarza & Tomalá Perero, 2018).

Actividad física: Según la OMS, los beneficios que las personas mayores pueden obtener de la actividad física son: reducción de la mortalidad por todas las causas, enfermedad arterial coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, cáncer de colon y mama, depresión, sistema cardiovascular y muscular, y mejor peso y composición. Les permite tener un perfil de biomarcadores más favorable para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y mejorar la salud ósea. Dan como resultado

una mejor salud funcional, un menor riesgo de caídas, una mejor conservación de la función cognitiva y un menor riesgo de disfunción moderada y grave (Acuña Samaritano, 2019).

Ejercicio: es una actividad mecánica que se planifica y sigue regularmente. Realizado en movimientos repetitivos para mejorar o mantener ciertos elementos de la condición física. El programa de entrenamiento debe planificarse en tres fases: calentamiento, cuerpo y enfriamiento. Para planificar su programa de entrenamiento, debe incluir cuatro tipos de ejercicio: ejercicio de flexibilidad, ejercicio de resistencia cardiovascular, ejercicio de refuerzo, ejercicio de refuerzo y ejercicio de equilibrio (Avelino Leon, 2016).

Manejo del estrés: el estrés que percibe un individuo se manifiesta debido a las circunstancias en las que se halla y las experiencias que debe afrontar frente a las presiones del entorno. Todos, y especialmente los adultos mayores, se enfrentan a diferentes circunstancias que suscitan un alto grado de intranquilidad. Es útil aprender que son conscientes de su respuesta al estrés, se relajan y reconocen lo que les ayuda. Se hacen pruebas para conocerlos en esta dimensión, y también hay algunos ejercicios que los profesores pueden enseñar si lo consideran oportuno (Hernández-Pérez et al., 2021).

Apoyo interpersonal: se utiliza para referirse a los tipos de comunicación, relaciones y conexiones que tienen lugar entre dos o más personas. La condición opuesta es la condición "individual". Esto se debe a que significa un fenómeno o situación en la que una persona está en estrecho contacto consigo misma en lugar de abrirse al mundo exterior. En general, el término "relación interpersonal" se refiere a este tipo de habilidad, suponiendo que un

individuo con relaciones interpersonales tiene la capacidad de relacionarse con los demás y formar diferentes tipos de vínculos con los compañeros (Ventura Suclupe, 2018).

El apoyo social es una transacción interpersonal con ayuda, afecto y afirmación (Plaza Cabezas, 2017). Hay cuatro tipos de apoyo social:

- Apoyo emocional: Se da por medio de la interacción íntima, radica en brindar amor y confianza, oír, ser agradecido y ser empático, conservar relaciones y compartir hábitos.
- Apoyo cognitivo: Consiste en ofrecer información, consejos e intercambio de ideas.
- Apoyo material: Consiste en entregar o dar pagos, residencia, provisiones, indumentaria y servicios.
- Apoyo instrumental: Consiste en apoyo físico, apoyo para diligencias y necesidades familiares y apoyo para viajes.

Autorrealización: Las personas mayores deben estar satisfechas con sus contribuciones a la sociedad participando en actividades relajadas y lúdicas que les permitan ser autorrealizados y mantener su autoestima (Hernández-Pérez et al., 2021). Las medidas básicas para mantener la independencia de las personas mayores deben considerar las siguientes:

- Pensar en sus cosas y pasatiempos favoritos para los adultos mayores.
- Ejecutar educación para la salud en las diversas formas de participación social,

- Generar programas de actividades que aproveche el tiempo libre de las personas mayores.

Puede realizar las siguientes acciones para este propósito:

- Afiliación al grupo del club, acorde a gustos y aficiones
- Se los alienta a participar en actividades beneficiosas que generen satisfacción particular, tales como: actividades de jardinería, desarrollo de pasatiempos, manualidades, y la promoción de pasatiempos.

Responsabilidades en salud: se debe ser consciente que el adulto mayor, no solo hace conscientemente una secuencia de elecciones, sino que también tiene la virtud de tomar los resultados de esas elecciones y responder por las que son adecuadas (Plaza Cabezas, 2017).

Se puede mencionar que el adulto mayor con un estilo de vida activo y con una práctica recurrente de actividad física, demuestran una menor tendencia de morbilidad y de problemas de salud relacionados con la edad que sus similares que poseen estilos de vida con tendencias al sedentarismo.

Estilos de vida desfavorables para el adulto mayor

Son las conductas, prácticas o comportamientos que afectan la salud de las personas y perjudican sus estilos de vida. Estos, conllevan un menoscabo gradual en sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, trayendo como consecuencia los quebrantos físicos y la pérdida de la integridad personal (Ventura Suclupe, 2018). Se mencionan los más destacados:

- Malos hábitos alimentarios que conducen al deterioro físico y mental.
- Mala higiene que afecta la salud y las relaciones interpersonales.
- Trastornos del sueño, que no permiten descansar durante horas hacen que las personas sean más susceptibles a trastornos neurológicos y, por tanto, a alteraciones que les impiden realizar correctamente sus actividades diarias.
- La mala actividad física puede conducir a problemas de salud, incapacidad para realizar las actividades de la vida diaria y fatiga constante.
- Ingesta excesiva de bebidas alcohólicas y sustancias nocivas.
- Conocer personas que tienen malas relaciones interpersonales y no les ayudan a hacer crecer sus vidas, y el autodesarrollo se estanca.

2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación

2.1.2.1. Antecedentes investigativos

El trabajo de titulación de (Plaza Cabezas, 2017), indica que en el Ecuador las personas de tercera edad cuentan con diferentes beneficios respaldados por las leyes nacionales, donde se destaca la atención especialista, sea en instituciones públicas o privadas, conjuntamente gozan del derecho a jubilación y a la integración social. En este trabajo se hizo una identificación de los componentes que interfieren en el estilo de vida saludable en el adulto mayor que asiste a la sede del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, incluyendo sedentarismo, obesidad, mala alimentación, exposición a sustancias tóxicas que se cree predisponen al desarrollo de enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes. Además de los factores relacionados con estilos de vida poco

saludables, como la desnutrición y la pérdida de masa muscular, las personas mayores tienen problemas de salud y están involucradas en ciertas actividades como el ejercicio.

En el trabajo de (Sandoval Siesquen, 2018), se menciona que, el aumento de la población de tercera edad es un fenómeno mundial y es considerado un punto relevante, el envejecimiento gradual en el adulto mayor, es el principal motivo por el cual, ellos tienen que asumir un estilo de vida adecuado; previniendo de esta forma la limitación funcional, cuadros de desnutrición, padecimientos crónicos o no transmisibles; esto con base, a la premisa que el principal factor incidente para estas afectaciones es el estilo de vida perjudiciales; como punto clave de este trabajo, se menciona que el promotor de salud debe procurar el bienestar del adulto mayor y disminuir factores de riesgo que contribuyan a la aparición de las dolencias que son habituales en este grupo etario.

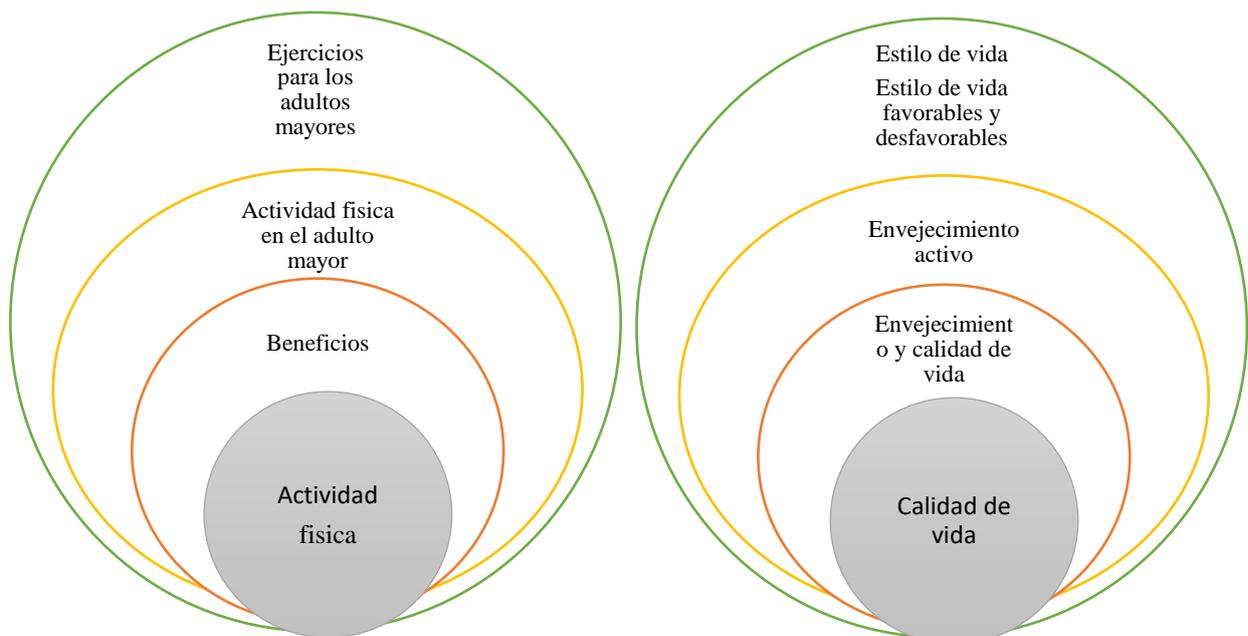
Por otra parte (Arias Infantes, 2019) acota que en los países en desarrollo, los estilos de vida no son saludables y son la causa de la mayoría de las enfermedades infecciosas y no transmisibles. Debe tenerse en cuenta que, los estilos de vida que las personas han guiado en los últimos años son fundamentales para el desarrollo de diversos problemas de salud. Las personas mayores que nunca han sido físicamente activas, tienen una dieta deficiente o tienen hábitos nocivos tienen problemas con el paso de los años, por lo que las actividades de los programas de promoción de salud y prevención de enfermedades son importantes.

(Capristan Anticona & Plasencia Ninatanta, 2019), menciona que el estilo de vida actualmente es un problema de en el ámbito de salud pública; esto con la consideración que se tiene que este aspecto, son componentes que determinan y

condicionan el estado de salud de un individuo y más aún cuando se hace referencia a los adultos mayores. Hoy por hoy las trascendentales procedencias de fallecimientos son los padecimientos previsibles por el estilo de vida inadecuado, prácticas poco saludables; y mas no, por enfermedades infecciosas.

Dicho en una manera más central, uno de los orígenes de fallecimiento evidenciado en las últimas épocas son los padecimientos no transmisibles degenerativos; esto ha, subido los índices de incidencia debido a los estilos de vida inadecuados que tienen sus inicios en la adolescencia y tienen su repercusión en la época de vejez. Por lo tal, se debe considerar que la promoción de estilos de vida adecuados, para los adultos mayores es muy fundamental en la prevención de padecimientos asociados a este aspecto.

2.1.2.2. Categorías de análisis.



2.1.3. Postura teórica

El trabajo investigativo de (Bendezu Poma, 2017), permitió determinar que el sedentarismo es considerado una de los mayores factores incidentes en la aparición de enfermedades de índole cardiovascular, así como también ser el principal generador de retenciones y lentitud en el movimiento corporal del adulto mayor. Por lo tal, este trabajo brindo un esclarecimiento más amplio en referencia a estudios de esta índole; puesto que, determino que la actividad física desarrollada proporciona beneficios de índole física y psicológica; lo cual, beneficia al estado emocional de forma directa y evita el aumento de índices de sedentarismo en este grupo poblacional.

El trabajo de (Reyes Viñamagua, 2018), sirvió para poder sostener la premisa que afirma que el envejecimiento saludable en el adulto mayor deber ser considerado un eje prioritario dentro del marco de políticas enfocadas en el ámbito salud y desarrollo socioeconómico; muy aparte, de ser considerado un desafío social, que tiene que ser adaptado para generar mejoras en contexto de salud y capacidades funcionales de este grupo etario, permitiendo así su participación social.

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. Hipótesis general

- Determinando la influencia de la actividad física, se mejorará el estilo de vida en los adultos mayores del barrio “Nueva Esperanza” de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

2.2.2. Subhipótesis o derivadas

- Estableciendo la percepción que poseen los adultos mayores sobre la actividad física, influirá en la mejora de sus estilos de vida.
- Especificando los beneficios que proporciona la actividad física, se mejorará las aptitudes funcionales y motrices en los adultos mayores.
- Elaborando y aplicando una guía de ejercicios aeróbicos, se mejorará el estilo de vida de los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

2.2.3. Variables.

- **Variable independiente:** Actividad física
- **Variable dependiente:** Calidad de vida

CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

Aplicación del Chi cuadrado.

$$\chi^2 = \sum \frac{(Fo - Fe)^2}{Fe}$$

χ^2 = Chi-cuadrado.

\sum = Sumatoria.

- Fo = Frecuencia observada.
- Fe = Frecuencia esperada.
- $Fo - Fe$ = Frecuencias observadas – Frecuencias esperadas.
- $(Fo - Fe)^2$ = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.
- $(Fo - Fe)^2/Fe$ = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

Hipótesis de trabajo

Determinando la influencia de la actividad física, se mejorará el estilo de vida en los adultos mayores del barrio “Nueva Esperanza” de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

Hipótesis nula

Determinando la influencia de la actividad física, no se mejorará el estilo de vida en los adultos mayores del barrio “Nueva Esperanza” de la parroquia La Unión en tiempos de COVID-19.

Grado de significación

$\alpha = 0,05$ que corresponde al 95% de confiabilidad, valor de chi cuadrada teórica encontrado es de 7.8147.

$$\begin{array}{rcl} X^2 \text{ calculada} & & X^2 \text{ teórica} \\ 8,72 & \geq & 7,8147 \end{array}$$

3.1.2. Análisis e interpretación de datos.

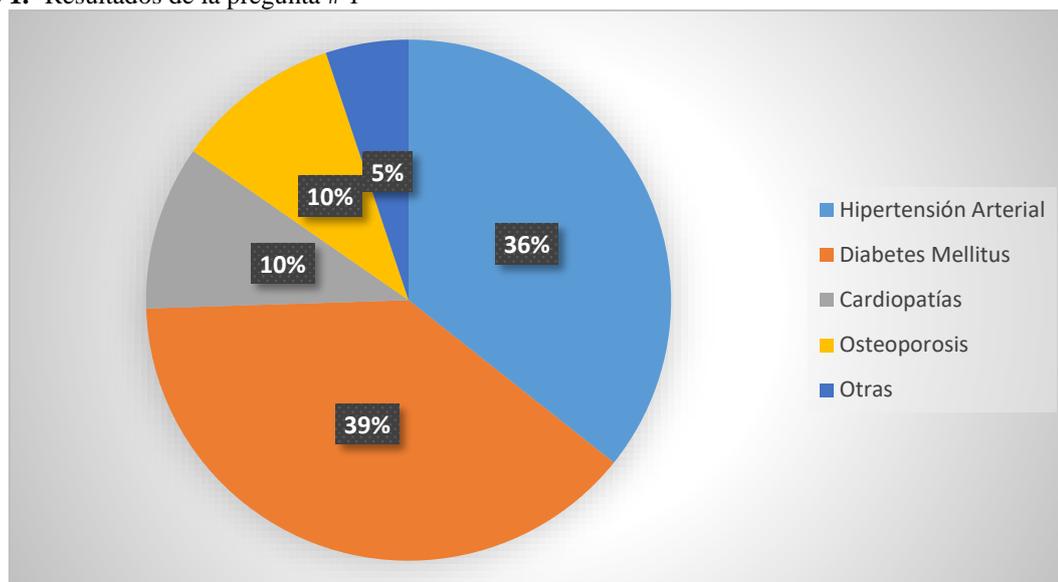
Pregunta # 1.- ¿Padece de alguna enfermedad?

Tabla 1.- Resultados de la pregunta # 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hipertensión Arterial	35	36%
Diabetes Mellitus	38	39%
Cardiopatías	10	10%
Osteoporosis	10	10%
Otras	5	5%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Gráfico 1.- Resultados de la pregunta # 1



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Con los resultados de las encuestas aplicadas se refleja que existe un 39% de adultos mayores con diabetes, un 36% con hipertensión, seguidos de cardiopatías con 10% y osteoporosis de igual forma con 10% y por último con un 5% otros padecimientos que afligen a los adultos mayores objeto de este estudio.

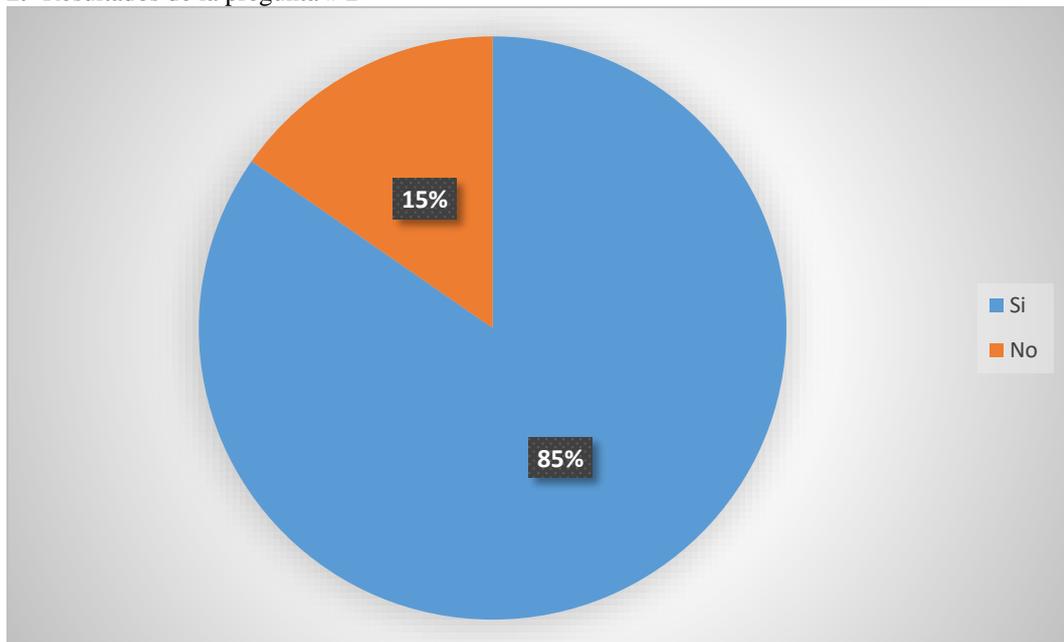
Pregunta # 2.- ¿Ingieren medicamentos para su padecimiento?

Tabla 2.- Resultados de la pregunta # 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	83	85%
No	15	15%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Grafico 2.- Resultados de la pregunta # 2



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Este cuestionamiento refleja que mayoritariamente el 85% de los adultos mayores encuestados llevan un control médico e ingieren medicamentos para sobrellevar su padecimiento; en tanto que, el 15% no ingieren medicina que permita controlar su enfermedad.

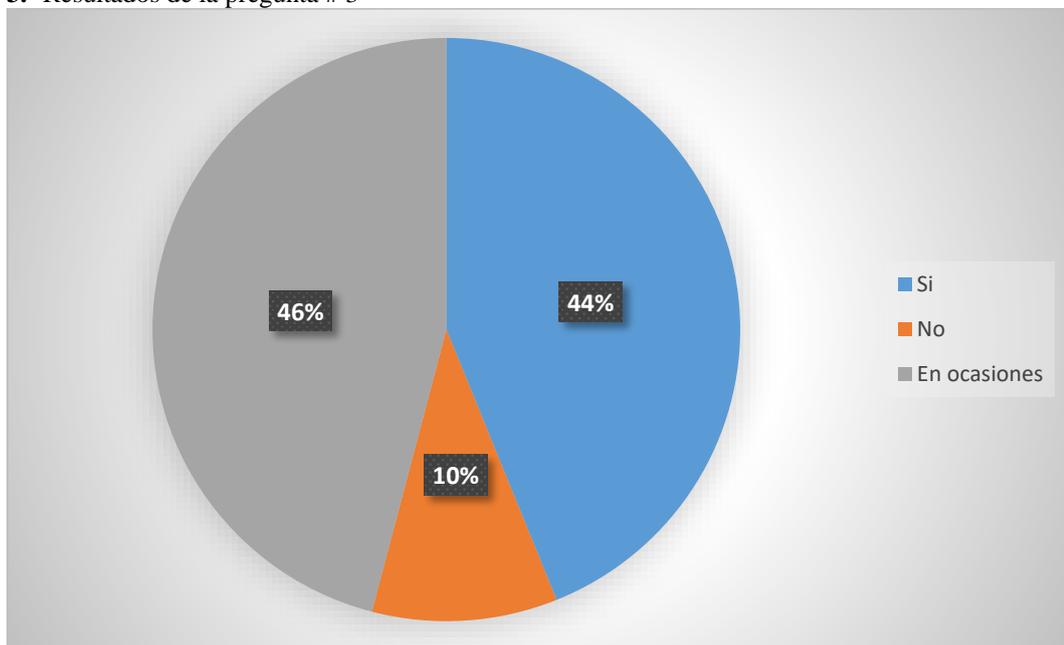
Pregunta # 3.- ¿Tiene usted una alimentación balanceada?

Tabla 3.- Resultados de la pregunta # 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	43	44%
No	10	10%
En ocasiones	45	46%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Gráfico 3.- Resultados de la pregunta # 3



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Que reflejado que el 46% de las personas encuestadas poseen o siguen una dieta balanceada en ocasiones, un 44% si tienen una dieta balanceada y acorde a su edad y un 10% no hacen caso o siguen dietas balanceadas.

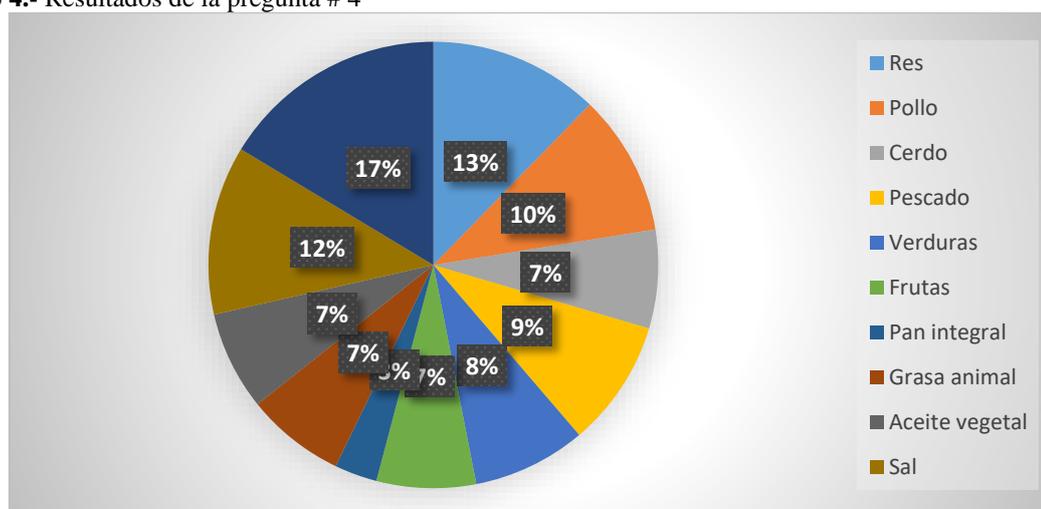
Pregunta # 4.- Incluye en su alimentación los siguientes elementos:

Tabla 4.- Resultados de la pregunta # 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Res	12	13%
Pollo	10	10%
Cerdo	7	7%
Pescado	9	9%
Verduras	8	8%
Frutas	7	7%
Pan integral	3	3%
Grasa animal	7	7%
Aceite vegetal	7	7%
Sal	12	12%
Azucres	16	17%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Gráfico 4.- Resultados de la pregunta # 4



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Esta pregunta refleja una variedad de opciones donde prevalece la presencia de azúcares con un 17% en la dieta de los adultos mayores, seguido de res con un 13%, sales 12%, pollo 10%, pescado 9%, verduras 8%, cerdo 7%, frutas 7%, grasa animal 7%, aceite vegetal 7% y el pan integral con un 3%; esto expone las tendencias alimentarias inadecuadas.

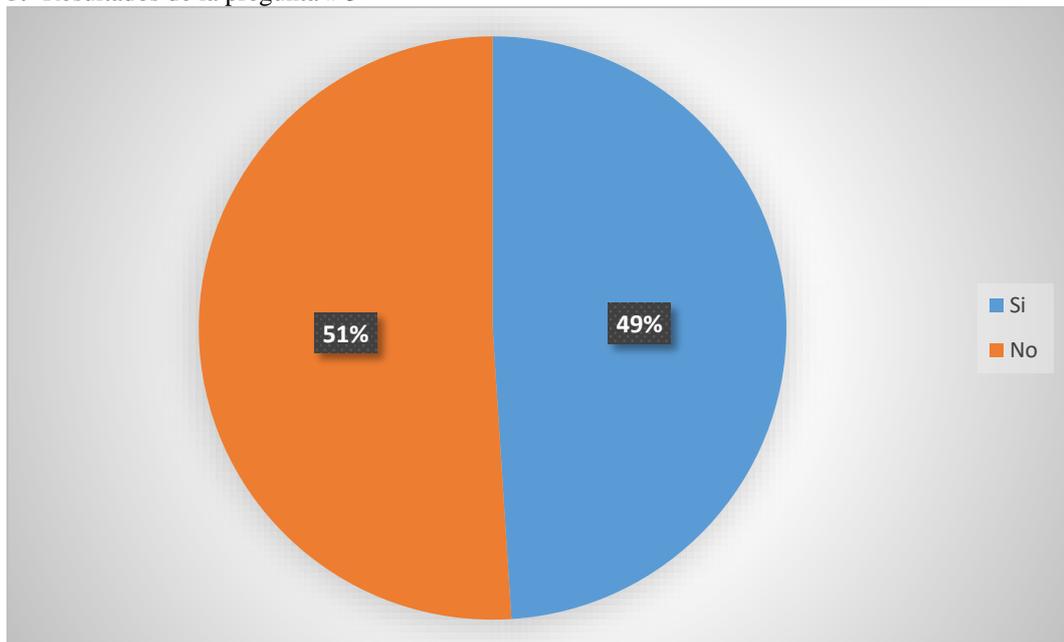
Pregunta # 5.- ¿Tiene hábitos de consumo de alcohol y tabaquismo?

Tabla 5.- Resultados de la pregunta # 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	48	49%
No	50	51%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Gráfico 5.- Resultados de la pregunta # 5



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Se exterioriza que el 51% de los adultos mayores objeto de esta encuesta no poseen hábitos de alcoholismo o tabaquismo; en tanto que, el 49% si tienen tendencia hacia el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco.

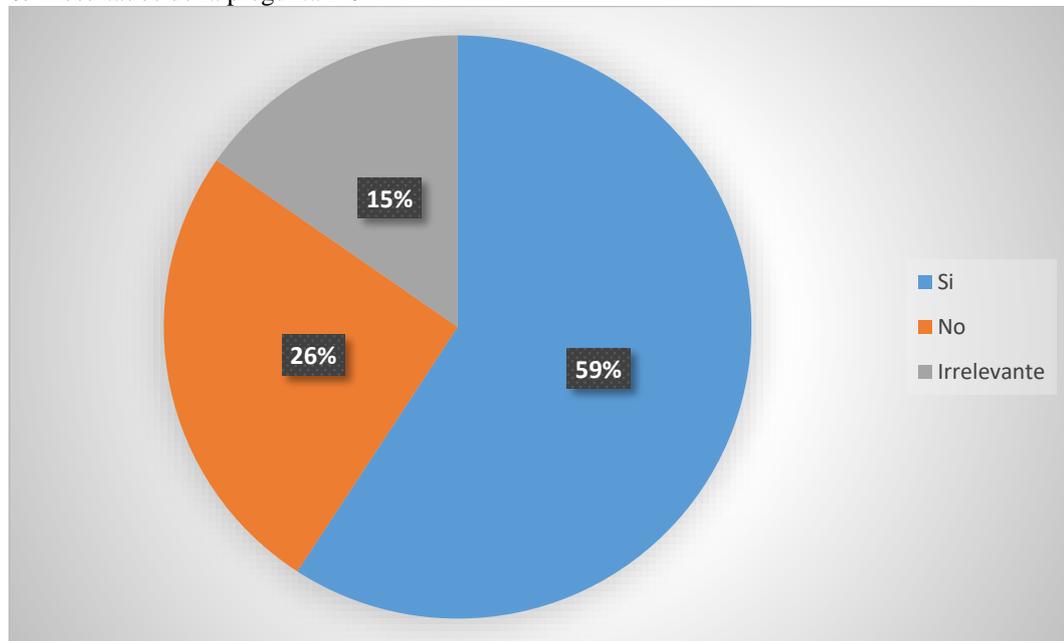
Pregunta # 6.- ¿Considera mediante la práctica sistemática de actividad física puede mejorar su estilo de vida?

Tabla 6.- Resultados de la pregunta # 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	58	59%
No	25	26%
Irrelevante	15	15%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Gráfico 6.- Resultados de la pregunta # 6



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Los adultos mayores respondieron a este cuestionamiento con un 59% que si están de acuerdo en que la práctica asidua de actividad física sirve como medio para la mejora de su estilo de vida, un 26% menciono que no y un 15% demostró renuencia ante este cuestionamiento.

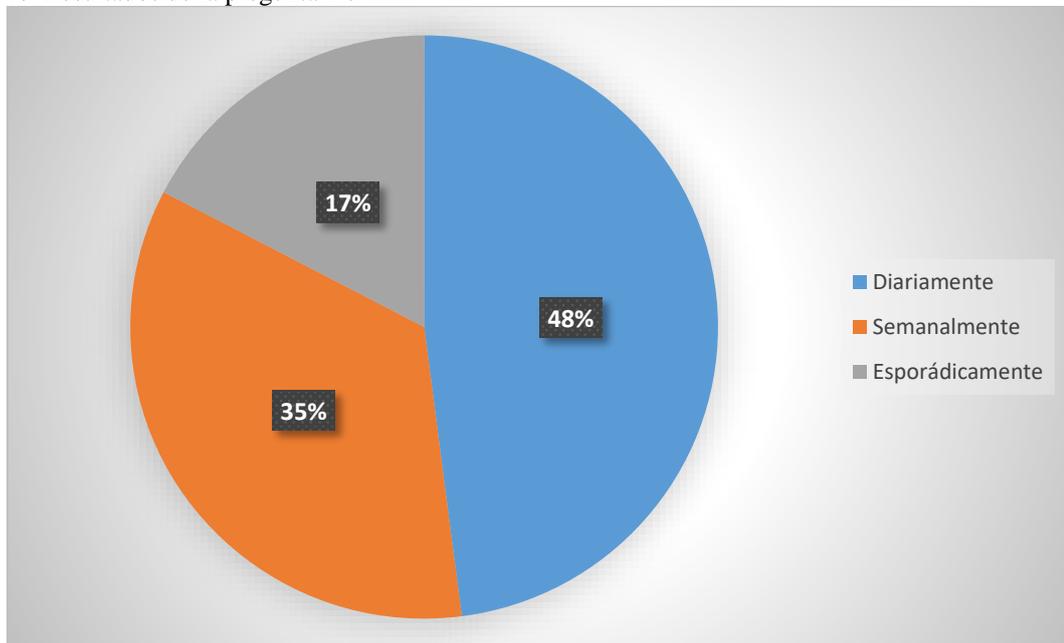
Pregunta # 7.- ¿Con que frecuencia realiza ejercicio, camina, trota o juega algún deporte (no incluye deportes mentales)?

Tabla 7.- Resultados de la pregunta # 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diariamente	47	48%
Semanalmente	34	35%
Esporádicamente	17	17%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Gráfico 7.- Resultados de la pregunta # 7



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Se refleja que el 48% de adultos mayores practican algún tipo de actividad física con una frecuencia diaria, un 35% con frecuencia semanal y un 17% realiza actividad física de forma esporádica.

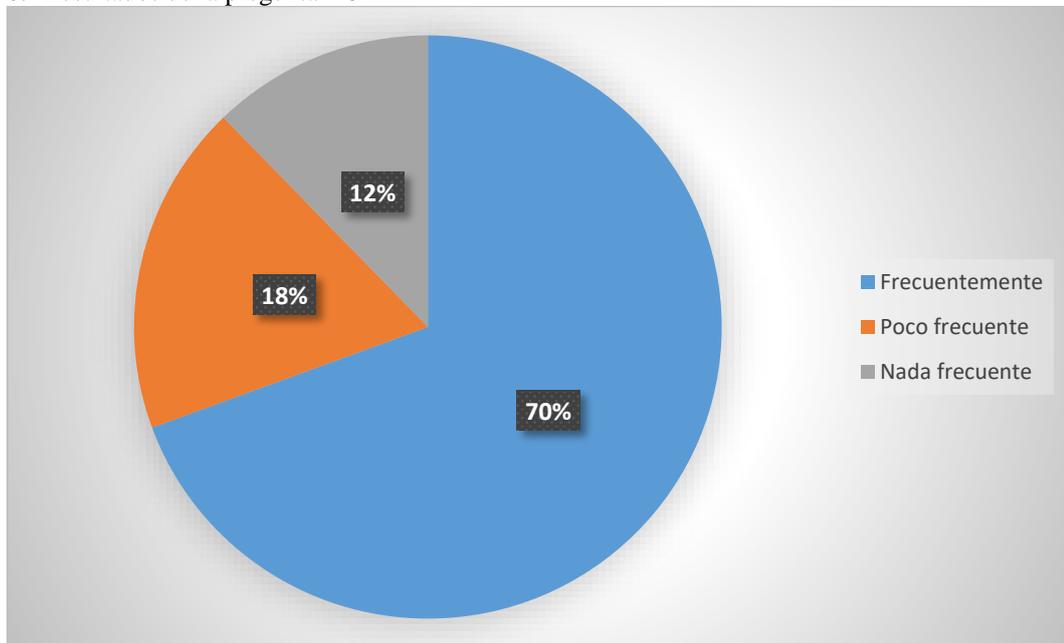
Pregunta # 8.- ¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (gimnasio o programas de índole social)?

Tabla 8.- Resultados de la pregunta # 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	68	70%
Poco frecuente	18	18%
Nada frecuente	12	12%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Grafico 8.- Resultados de la pregunta # 8



Elaboración propia

Análisis e interpretación

La población encuestada deja reflejado con un 70% su participación en diferentes actividades donde se fomente la actividad física, un 18% lo realiza de manera poco frecuente y un 12% de manera nada frecuente.

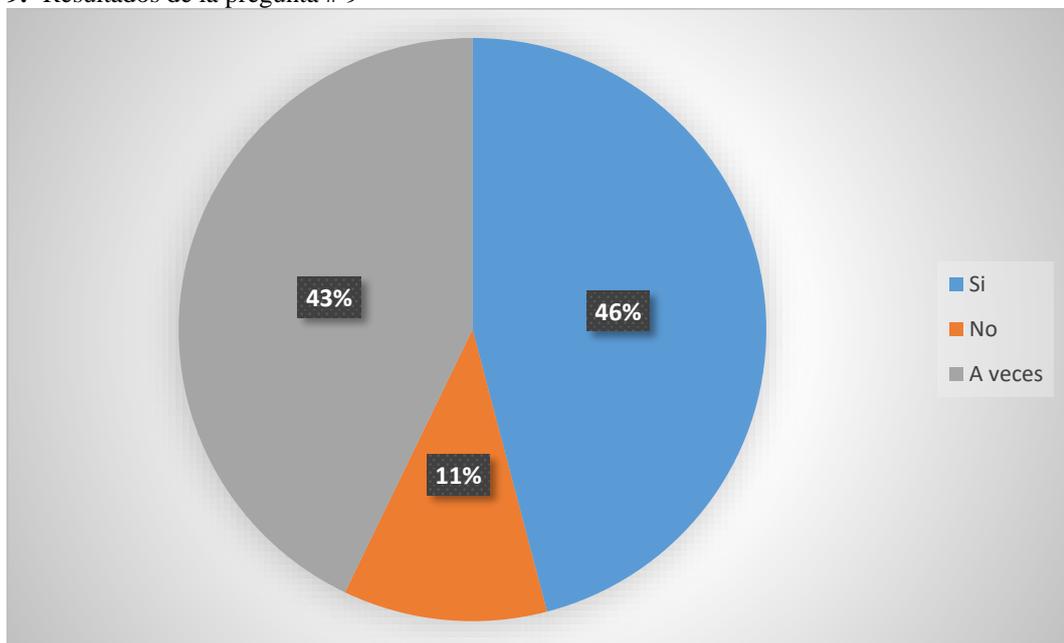
Pregunta # 9.- ¿Dedica como mínimo 30 minutos diarios a la práctica de actividad física?

Tabla 9.- Resultados de la pregunta # 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	46%
No	11	11%
A veces	42	43%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Grafico 9.- Resultados de la pregunta # 9



Elaboración propia

Análisis e interpretación

Queda estipulado con los resultados obtenidos que el 46% de adultos mayores realiza algún tipo de actividad física por lo menos durante 30 minutos en el día, el 43% lo realiza de manera ocasional y el 11% de encuestados no realiza actividad física.

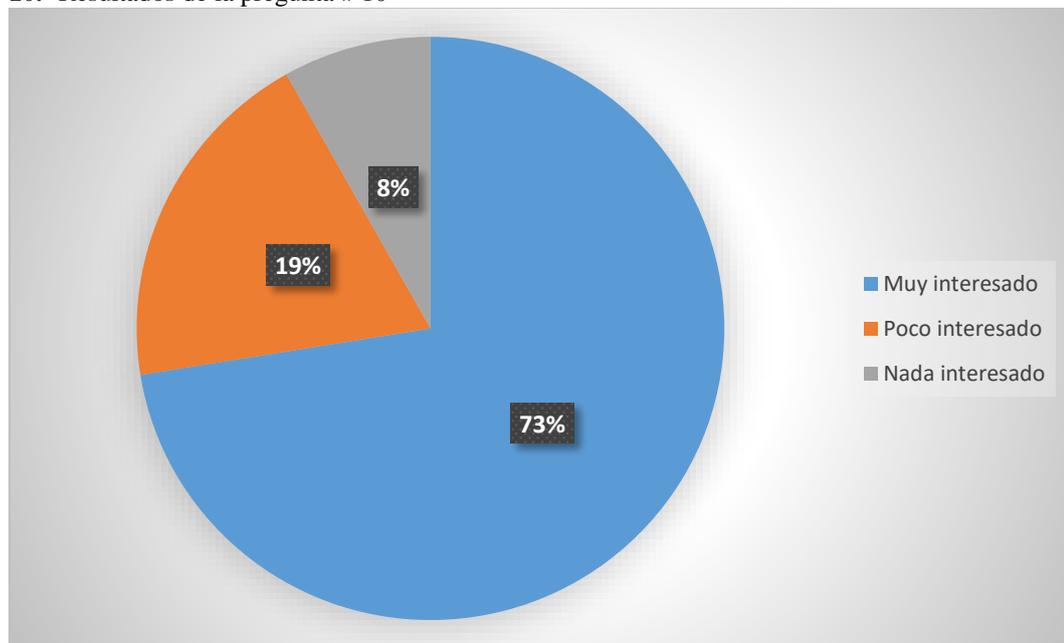
Pregunta # 10.- ¿Le interesaría continuar recibiendo orientaciones sobre: su alimentación, el hábito de fumar, de ingerir bebidas alcohólicas o realizar actividades físicas?

Tabla 10.- Resultados de la pregunta # 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy interesado	71	73%
Poco interesado	19	19%
Nada interesado	8	8%
TOTAL	98	100%

Elaboración propia

Grafico 10.- Resultados de la pregunta # 10



Elaboración propia

Análisis e interpretación

El interés por recibir asesoramiento en referencia a temas como su alimentación, el hábito de fumar, de ingerir bebidas alcohólicas o realizar actividades físicas, es notorio puesto que el 73% se reveló muy interesado, un 19% demostró poco interés y un mínimo de 8% se mostró nada interesado.

Análisis de las entrevistas aplicadas

¿Con qué frecuencia se realizan programas o acciones que promuevan la práctica de actividad física enfocada en el adulto mayor?

En una manera global de análisis de las respuestas obtenidas, se puede mencionar las personas entrevistadas, indican que la ejecución de programas o acciones donde se promueva la práctica de actividad física para los adultos mayores; si bien es cierto no se han desarrollado muchas de estas actividades, esto se debe a la situación de pandemia de la ciudadanía local y siendo los adultos mayores un grupo de riesgo es preferible evitar cualquier situación que ponga en riesgo su estado de salud. Ahora bien si hablamos en un plano antes de pandemia, se debe mencionar que el desarrollo de estas actividades en ocasiones, se ven truncada sea por falta de recursos, falta de personal preparado o falta de cooperación.

Sin embargo, si se han realizado actividades y programas enfocados en que el adulto mayor se mantenga activo y mejore su estilo de vida, algunas tuvieron continuidad hasta cuando se presentó la situación de pandemia y otras debido a cambio de autoridades, en entidades de gobierno sencillamente, fueron canceladas y se debe iniciar el proceso para ser incluidos en el listado de localidad beneficiarias de estos proyectos.

¿Durante la pandemia del covid 19 en el estado de excepción se efectuaron controles a la población de adultos mayores en sus domicilios?

En análisis general a las respuestas obtenidas, se deduce que si bien las autoridades del GAD Parroquial La Unión, tuvieron esta iniciativa en conjunto con el personal del MIES; estas

acciones no fueron del todo efectivas; puesto que, en ciertos casos no se permitía el acceso al personal, en otras se podía brindar a medias la atención y en muy pocas la asistencia o control se llegó a completar.

En este aspecto, y no pretendiendo salvaguardar las gestiones realizadas; se manifiesta que influye mucho la cooperación de la familia y es ahí donde en ciertos casos, no se tuvo un respaldo o cooperación del círculo familiar de los adultos mayores. Llegando a ocasiones donde las situaciones, se tornaron muy ofensivas para el personal, optando salvaguardar su integridad; no obstante, en los casos donde si se pudo, realizar una intervención efectiva, se dispuso de controles y vigilancia de actividades que permitan que la población de adultos mayores, sobrelleven la situación estando en confinamiento.

¿Qué tipo de programas se promueven para que el adulto mayor asuma un estilo de vida activo?

En la actualidad en la localidad de la parroquia La Unión, solo hay existencia del programa “Mis mejores años”, programa en el cual se fomenta la interacción social, por medio de actividades donde se les enseña a los adultos mayores manualidades, se les efectúa controles de glucemia e hipertensión, complementada con campañas de vacunación y medicas; adicional a esto por parte del municipio y prefectura se nos han permitido conformar grupos de capacitación en oficios sencillos y que les puedan generar un ingreso económico a ellos.

Si nos direccionamos a un programa específico de actividad física, hoy por hoy en la parroquia La Unión, no se efectúa ningún programa o actividad de este tipo por parte del GAD

Parroquial, pero si existen ciudadanos particulares que efectúan actividades de bailoterapia, pero estas se enfocan en la ciudadanía de diferente grupo etario.

¿Considera usted que se debe fomentar en mayor condición la práctica de actividad física como medio para mejora del estilo de vida del adulto mayor?

La actividad física es beneficiosa, y más aún cuando se refiere a los adultos mayores, esta les brinda muchos beneficios para su contexto social, físico y mejora su estilo de vida, fomenta la adopción de hábitos saludables y disminuye las visitas al médico por padecimientos relacionados con la vejez.

Por lo tal, es necesario que se fomente, promocióne y ejecute programas o actividades donde se motive al adulto mayor a integrar a la actividad física en sus vidas, como un medio de mejora para sus vidas y permitiendo así asumir un bienestar físico en sus vida. Evitando así la aparición de sedentarismo y que pasen en sus hogares sin tener contacto social con las demás personas de sus alrededores.

¿Considera indispensable la ejecución de un programa donde se brinde una secuencia de ejercicios aeróbicos para los adultos mayores de la localidad?

Los ejercicios sea cual sea su tipo, se deben ejecutar con una adecuada guía y con esta guía propuesta se hace imperioso el requerimiento de ejecutarla, puesto que se adapta al grupo etario con mayor vulnerabilidad en la localidad. vale mencionar que una adecuada sesión de ejercicios debe ser complementada con una alimentación saludable y adopción de hábitos beneficiosos para este grupo etario.

Acotando algo adicional, este tipo de programas no solo se debe enfocar en el adulto mayor de una zona específica, sino extenderlo a la población adulta mayor de toda la parroquia y lugares aledaños, a su familia y comunidad general; permitiendo así, infundir en la población un estilo de vida adecuado y con resultados beneficiosos para individuo

Este tipo de programas permiten brindar al adulto mayor autonomía, cambios de perspectivas de vida, mejoras en su movilidad, postura, motricidad; lo cual permite reducir el impacto del deterioro funcional por el proceso de envejecimiento habitual.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Específicas.

- Con los resultados obtenidos se puede establecer que la percepción que poseen los adultos mayores en relación a la actividad física es buena y ellos son conscientes que es una actividad que les aporta muchos beneficios para mejorar su estilo de vida.
- Con la práctica de actividad física de manera asidua, proporciona muchos beneficios que van desde mejorar y conservar sus aptitudes funcionales y motrices en los adultos mayores, sino también a sus procesos de práctica diaria; puesto que, esto les permite mantener un ritmo de vida mucho más independiente.
- Con la elaboración y aplicación de la guía propuesta de ejercicios aeróbicos para los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión, se pudo corroborar el espíritu de participación que poseen estas personas y así también la mejora gradual en actitudes que exteriorizan las personas de este grupo etario.

3.2.2. General.

- Con la ejecución de este proceso de investigación se pudo determinar la influencia notoria de la actividad física hacia la mejora del estilo de vida de los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión; y esto se da, por la notoriedad de cambios en la participación en actividades tanto sociales, físicas y de colaboración que desarrollan las personas de grupo etario, con una adecuada guía.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Específicas.

- El generar un mayor aprendizaje o conocimiento de información relacionada con la actividad física, sus beneficios, ventajas, y aspectos relevantes, tanto ente los adultos mayores, como en la ciudadanía en general.
- Dar a conocer las diferentes funcionabilidades que se benefician con la práctica de la actividad física y como esto permite alcanzar un estilo de vida placentero para la etapa que se atraviesa; no sin antes recomendar diferentes componentes que se relacionan con este bienestar que se pretende alcanzar.
- Mantener actualizada y con variaciones la guía de ejercicios aeróbicos para los adultos mayores; permitiendo así que, esta se vuelva una actividad atrayente para más personas de este grupo etario y no se transforme en una actividad rutinaria y sin finalidad.

3.3.2. General.

- Promover el desarrollo de investigaciones donde se dé realce e investigue mas a profundidad la relación de las variables de estudio, permitiendo así una mayor divulgación de esta información de relevancia para este grupo etario.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1.1. Alternativa obtenida.

A través de la aplicación de encuestas y su respectiva interpretación estadística de los datos obtenidos; se pudo establecer que, en su mayoría los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza, poseen un previo conocimiento relacionado a la actividad física y como esta incide en la mejoría de los estilos de vida de las personas mayores. Por lo tal, se ha delineado una guía de ejercicio aeróbicos con la finalidad de generar una cultura de practica asidua de actividad en los adultos mayores de este sector.

4.1.2. Alcance de la alternativa.

- Adultos mayores del barrio Nueva Esperanza, parroquia La Unión.
- Comunidad del barrio Nueva Esperanza, parroquia La Unión.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.

4.1.3.1. Antecedentes.

El ejercicio aeróbico, cuando se realiza de manera regular, consistente y razonable, es una de las bases para un envejecimiento saludable y exitoso. En el barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión, los residentes poseen un conocimiento

básico sobre la práctica de ejercicio físico; esto se debe, a que no existen programas para promover la vida activa de los adultos mayores. Motivación por la cual no realizan regularmente estas actividades, esto se suma a la falta de espacios o relevancia que le brindan a este tipo de programas las autoridades de la localidad. Se debe tener en cuenta, que la edad del anciano no impide, que estos realicen ciertas actividades físicas que hacen que el adulto mayor se sienta integrado y útil en sí mismo y en la sociedad.

4.1.3.2. Justificación

Este programa está enfocado al colectivo de personas mayores; a quienes le permitirá mejorar su movilidad física y estilo de vida. Estos aspectos motivaron a la elaboración de esta guía de ejercicios aeróbicos, adicional a la disminución de movilidad generada por la situación pandémica por Covid-19, lo cual ha provocado reducción en las actividades de índole física y la aparición de padecimientos relacionados con el proceso de envejecimiento.

Como beneficiarios principales con la elaboración y ejecución de esta guía son el grupo de personas mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión, este beneficio se extiende también hacia la comunidad de este sector, puesto que permitirá que los adultos mayores posean un mejor nivel de independencia y mejoras en su salud; lo cual, genera un impacto significativo en su nivel económico, al evitar visitas asiduas al médico.

Adicionalmente esta guía es relevante puesto que permitirá proporcionar una base científica y contribuir a investigaciones futuras relacionada con este tema. Así

también, esta guía tiene un impacto significativo en la sociedad; puesto que, beneficia a los adultos mayores y una pequeña parte de sus familias. También proporciona soluciones a los problemas planteados, impacta en su estilo de vida y mejora su movilidad.

4.2. OBJETIVOS.

4.2.1. General.

- Generar mejoras en el estilo de vida de los adultos mayores en tiempos de pandemia, en el barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos.

4.2.2. Específicos.

- Proporcionar una respuesta viable a un requerimiento social a través de la aplicación metódica y graduada de la actividad física.
- Lograr un mayor grado de independencia física en los adultos mayores permitiendo contrarrestar el proceso degenerativo generado por el proceso de envejecimiento.
- Causar motivación en los adultos mayores la práctica de ejercicios físicos que lo aparten del acciones nocivas para sí mismo.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA. (No se resuelve)

4.3.1. Título.

Guía de ejercicios aeróbicos para los adultos mayores del barrio Nueva Esperanza de la parroquia La Unión.

4.3.2. Componentes.

La presente guía de ejercicio aeróbico está orientados a personalizar la carga de trabajo de los participantes, por lo que tienen una naturaleza individualizada teniendo en cuenta las particularidades de cada individuo para la práctica de actividad física. Esta guía contiene sesiones que se componen de tres etapas:

- Etapa inicial, duración 10 minutos con el desarrollo de actividades de calentamiento muscular.
- Etapa principal, duración 25 minutos con el desarrollo de ejercicios aeróbicos y de fuerza con un incremento de intensidad acorde al progreso de la condición física del adulto mayor.
- Etapa final, duración 10 minutos con el desarrollo de actividades de relajación y flexibilidad.

Desarrollo de actividades

Ejercicios Aeróbicos

- Realizar Caminatas a ritmos individuales, actividad aeróbica sencilla de efectuar y que no representa riesgo. Permite mejorar el equilibrio y postura; esta actividad se debe ejecutar acorde a la frecuencia establecida, sin incumplir el tiempo determinado.
- Realizar Aerobic a ritmos individuales, esta actividad se adapta a este grupo etario con el desarrollo de acciones que permiten el movimiento corporal, estimulando así la circulación de la sangre. Estos ejercicios se ejecutan con música de fondo (tipo bailoterapia), volviéndolo divertido y llamativo para los adultos mayores. Adicionalmente estos ejercicios incrementan la capacidad cardiovascular, fortalece los músculos y brinda mejoras a la flexibilidad.
- Realizar marcha a ritmos individuales, esta actividad de bajo impacto, dinámica, que implica el trabajar las agrupaciones musculares del tren inferior del cuerpo; esta actividad se la realiza con una intensidad moderada, siendo recomendable desarrollarla con el paso-marcha moderado, permitiendo desarrollarla de manera grupal; vale recalcar que, con el desarrollo de esta actividad se fomenta la interacción social.

Ejercicios de fuerza

- Elevar los brazos, ejercicio que permite el fortalecer la región muscular de los hombros. Para realizarlo, se debe estar sentado en una superficie que permita mantener la espalda recta, se aconseja hacerlo en una silla; se debe mantener los pies alineados paralelamente a los hombros bien apoyados en el suelo. Se debe sostener elementos que hagan peso, ubicando la palma de la mano hacia adentro, manteniendo el brazo extendido hacia abajo. Los brazos deben ser levantados y ubicarlos en sentido paralelo al suelo, esta acción se debe realizar en cinco segundos y mantenerse así el tiempo especificado y bajarlos.
- Ejecutar ejercicios de bíceps, por medio de esta actividad se fortalece la región muscular de las extremidades superiores; para desarrollarlo se tiene que estar sentado en una silla y conservar la espalda en forma recta con los pies apoyados adecuadamente en el suelo y en modo paralelo a los hombros. Sosteniendo elementos que generen peso, se ubica los brazos en forma recta a los costados y con la palma ubicada hacia dentro, se debe subir y doblar el codo despacio, en un lapso de tiempo no superior a los 5 segundos. Se debe llevar hacia el pecho y regresar a la posición de inicio, este ejercicio se debe realizar brazo por brazo y dando una pausa entre cada cambio.
- Ejecutar extensión del tríceps, por medio de este ejercicio se fortalece la región muscular de las extremidades superiores. Para el desarrollo de los mismos, se debe estar ubicado en una silla donde la espalda y hombros estén en posición recta, y los pies apoyados en el suelo y ubicados paralelamente al

hombro. Este ejercicio se desarrolla realizando una inclinación hacia adelante, conservando la espalda y hombros rectos, sin encorvarse, en tanto que con las manos se debe mantener agarrado los brazos de la silla, por delante del propio tronco. Por debajo de la silla, se debe incitar a levantar el cuerpo lo más alto posible haciendo uso de sus extremidades superiores.

- Desarrollar ejercicio de levantarse de una silla, esta instrucción fortalece la región muscular del abdomen y muslos. Para ejecutarlo, se tiene que estar sentado en una superficie o mueble, que permita adoptar una posición de semi-acostado, y conservando los pies apoyados en el suelo. Se recomienda conservar la espalda recta con el apoyo de algún elemento suave. El desarrollo del ejercicio tiene por finalidad adoptar una posición de estar sentado, pero se debe efectuar, sin la utilización de las manos.
- Ejecutar Flexión de cadera, esta acción permite el fortalecimiento de la zona de la cadera y muslos. Se lo ejecuta parado, y apoyado en un mueble o elemento que permita apoyarse con una sola mano para no perder el equilibrio. En el desarrollo de la actividad, se hace el levantamiento de la rodilla y tratando de hacerla llegar al pecho, sin encorvarse. Esta postura se debe tratar de conservar durante un minuto y posterior comenzar a regresar de manera progresiva a la posición de inicio. Esta acción se debe realizar alternando de rodilla.
- Elevar piernas a los costados, con esta actividad se fortalece la región muscular lateral del área de la cadera y piernas, en específico del área de los

muslos. Este ejercicio se debe efectuar parado, con el apoyo de un mueble o elemento que permita apoyarse con una sola mano para no perder el equilibrio. Para iniciar a desarrollar este ejercicio, se debe elevar despacio la pierna hacia el costado, conservando siempre la otra pierna y espalda recta sin encorvarse; se debe, mantener la posición de la pierna alzada el mayor tiempo posible, para proceder a regresar paulatinamente a la posición de inicio. Este ejercicio se debe alternar después de tres repeticiones con cada pierna.

Intensidad del ejercicio

La intensidad será un aspecto que se aplicara de acorde a cada adulto mayor participante, se tendrá de base un 50% de la frecuencia cardiaca máxima, y será aumentada de manera progresiva hasta tratar de llegar a un tope del 70%.

Frecuencia del ejercicio

Se efectuará de 3 días por semana.

Duración del ejercicio

Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos. Para el ejercicio aeróbico con entrenamiento de fuerza, la duración es de 25 minutos para el ejercicio continuo y 25 minutos para el ejercicio parcial en una sesión de 10 minutos hasta acumular el tiempo programado. La duración siempre depende de la intensidad del trabajo. En este caso, la intensidad será media.

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.

Esta guía propuesta tiene como finalidad mejorar la condición física y promover un estilo de vida saludable en el adulto mayor en esta época pandémica en el barrio nueva Esperanza de la parroquia La Unión, cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos. A través de esta guía se promoverán prácticas de ejercicio aeróbicos entre la población adulta mayor de este sector y se pretende que más personas participarán en este tipo de proyectos, lo cual da cabida a generar mejoras en la calidad de vida de las personas mayores.

BIBLIOGRAFÍA.

- Acuña Samaritano, J. M. (2019). *ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL APOYO SOCIAL ASOCIADO A LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CLUB DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SURCO* [Universidad Peruana Cayetano Heredia].
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7213/Estilos_AcunaSamaritano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez Chaparro, E. J., & Alud Sora, A. (2017). La actividad física y sus beneficios físicos como estrategia de inclusión social del adulto mayor (The physical activity and its physical benefits as strategy for the social inclusion of elderly). *Inclusión & Desarrollo*, 5(1), 23-36. <https://doi.org/10.26620/UNIMINUTO.INCLUSION.5.1.2018.23-36>
- Arias Infantes, J. Y. (2019). *FACTORES BIOSOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD ALIANZA I-4 AZÁNGARO 2018* [Universidad Nacional del Altiplano].
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Avelino Leon, Y. M. (2016). *Estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del Hospital Regional Docente de Trujillo 2015* [Universidad Nacional de Trujillo].
<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7874/AVELINO LEÓN YANET MARISEL%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bendezu Poma, S. B. (2017). *Beneficios de la actividad física y estado emocional en los pacientes que asisten al programa adulto mayor del Hospital II Rene Toche Groppo, Chincha Julio - 2016* [Universidad Autónoma de Ica].
<http://repositorio.autonoma de ica.edu.pe/bitstream/autonoma de ica/303/1/SABEL BETTI BENDEZU POMA - BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO EMOCIONAL EN LOS PACIENTES QUE ASISTEN AL PROGRAMA ADULTO MAYOR DEL HOSPITAL II RENE TOCHE GROppo%2C CHINCHA JULIO – 2016.pdf>
- Cambero Rivero, S., & Baigorri Agoiz, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, 43, 59-87.
<https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>
- Capristan Anticona, L. E., & Plasencia Ninatanta, A. B. (2019). *EFFECTO DE UN TALLER*

EDUCATIVO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE SALUD MATERNO INFANTIL EL MILAGRO, TRUJILLO 2019 [Universidad Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34603/capristan_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Franco, G., Tejada-Medina, V., & Ventaja-Cruz, J. (2020). EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES ONCOLÓGICOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA | Journal of Sport and Health Research. *Journal of Sport and Health Research*, 12(1), 126-139. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80798>

Froment, F., & García González, A. J. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33(33), 3-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>

Hernández-Pérez, R., Molina-Borges, M., Hernández-Sánchez, Y., Lemus-Lima, E., Hernández-Núñez, A., & González-Silió, D. (2021). Efectividad de intervención educativa sobre estilos de vida en adultos mayores. Nueva Paz 2019-2020. *QhaliKay. Revista de Ciencias de la Salud* ISSN: 2588-0608, 5(1), 29-37. <https://doi.org/10.33936/QKRCS.V5I1.2943>

Loza Montesdeoca, B. R. (2019). *Revisión bibliográfica del impacto de la actividad física aeróbica en la salud del adulto mayor* [Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19913>

Luje Pozo, D., Garcia Gaibor, J., & Rodriguez Torres, A. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores - Dialnet. *EmásF: revista digital de educación física*, 63, 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>

Madaria, Z. (s. f.). *¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte?* - *Fundación Española del Corazón*. Revista Digital Fundacion Española del Corazon. Recuperado 4 de agosto de 2021, de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>

Mancheno, M. J. (2019). *Efectos de la bailoterapia en la aptitud funcional de Adultos Mayores del programa “60 y Piquito” de la Unidad Patronato Municipal San José en el Distrito Metropolitano de Quito*. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16814/INVESTIGACION DE TESIS .pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16814/INVESTIGACION_DE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*, 39, 1-6. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I39.74537>
- Martinez Perez, T., Gonzalez Aragon, C., Castellon Leon, G., & Gonzalez Aguiar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 18(1), 45-52. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
- Melendez Mogollon, I., Camero Solorzano, Y., Alvarez Gonzalez, A., & Casillas Ilaquiche, L. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor | Enfermería Investiga. *Enfermería Investiga*, 3(1), 32-37. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/411>
- Moreno Martínez, G. E., & Olaya Alvarado, Y. W. (2020). *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca*. [Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A]. <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2899/TESIS MORENOLAYA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (2021, octubre 4). *Envejecimiento y salud*. Publicacion Organizacion Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Peralta Galarza, G. E., & Tomalá Perero, J. D. (2018). *Promoción de un estilo de vida saludable del club de adultos mayores. Centro de salud tipo c Venus De Valdivia 2017*. [Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/4349>
- Plaza Cabezas, A. G. (2017). *ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA SEDE SOCIAL DEL INSTITUTO ECUATORIANO SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA_CABEZAS_ALBA_GISSELA.pdf
- Rendón Anchundia, J. D. (2018). *La actividad física recreativa en el funcionamiento motriz de los adultos mayores del Centro Gerontológico de Babahoyo* [Universidad Técnica de Babahoyo]. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5004/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000073.pdf>
- Reyes Viñamagua, J. E. (2018). *ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS ASOCIADAS A LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO DEL DISPENSARIO LAS JUNTAS* [UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA]. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20613/1/TESIS_JANINA

REYES.pdf

- Rojas Rebollido, J. M., López Rodríguez del Rey, M. M., & García Viera, M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Conrado OnLine*, 16(74), 231-239. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300231&script=sci_arttext&tlng=pt
- Sandoval Siesquen, E. A. (2018). *ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR EN FANUPE BARRIO NUEVO – MORROPE 2017* [Universidad Señor de Sipan]. [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval Siesquen%2C Elvis Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/SandovalSiesquen%2C%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tur, C. T. (2018). Envejecimiento activo, generatividad y aprendizaje. *Aula abierta*, 47(1), 63-66. <https://doi.org/10.17811/RIFIE.47.1.2018.63-66>
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(2), 199-201. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2016.332.2196>
- Ventura Suclupe, A. del P. (2018). *ESTILOS DE VIDA: ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y SUEÑO DE LOS ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN ESTABLECIMIENTOS DEL PRIMER NIVEL, LAMBAYEQUE, 2017* [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf

ANEXOS

FICHAS DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Parte	Etapas	Actividad	Intensidad	Duración (minutos)
Inicial	Calentamiento	Toma de frecuencia cardiaca Motivación de inicio Movimientos articulares Estiramiento estático y dinámico		10
Principal	Ejercicios con presencia de oxígeno	Caminata Trotar	Intensidad media a moderada	25
Final	Relajación	Ejercicios de vuelta a la calma Motivación para la siguiente sesión Explicar los beneficios y consejos para las consecuencias del trabajo		10

Parte	Etapas	Actividad	Intensidad	Duración (minutos)
Inicial	Calentamiento	Toma de frecuencia cardíaca Motivación de inicio Movimientos articulares Estiramiento estático y dinámico		10
Principal	Ejercicios con presencia de oxígeno	Ejercicios de fuerza para el tren superior Levantamiento los brazos (2 serie, 10 repeticiones) Realizar ejercicios de bíceps (2 serie, 10 repeticiones en cada lado, alternando). Realizar extensión del tríceps (2 serie, 10 repeticiones en cada lado, alternando)	Intensidad media a moderada	25
Final	Relajación	Ejercicios de vuelta a la calma Motivación para la siguiente sesión Explicar los beneficios y consejos para las consecuencias del trabajo		10

Parte	Etapas	Actividad	Intensidad	Duración (minutos)
Inicial	Calentamiento	Toma de frecuencia cardiaca Motivación de inicio Movimientos articulares Estiramiento estático y dinámico		10
Principal	Ejercicios con presencia de oxígeno	Efectuar ejercicio de levantarse de una silla (3 series, 10 repeticiones) Realizar Flexión de cadera (3 series, 10 repeticiones con cada rodilla, alternado) Elevación de piernas a los lados (3 series, 10 repeticiones con cada pierna)	Intensidad media a moderada	25
Final	Relajación	Ejercicios de vuelta a la calma Motivación para la siguiente sesión Explicar los beneficios y consejos para las consecuencias del trabajo		10