



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO EN  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

## **TEMA:**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPACTO EN LA SALUD EN LAS PERSONAS DE  
TERCERA EDAD EN LA CASA DEL ADULTO MAYOR DEL RECINTO EL  
GUAYABO.**

## **AUTORES:**

**CHECA ANDRADE CARLOS DANIEL  
GUERRERO ZAMBRANO WALTER ELIAN**

## **TUTOR:**

**ING. GALARZA RAMÍREZ CRUZ MARIBEL, MSC.**

**2024**

## INDICE GENERAL

PORTADA.....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN. ....	¡Error! Marcador no definido.
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .	¡Error! Marcador no definido.
INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND .....	¡Error! Marcador no definido.
INDICE GENERAL.....	ii
INDICE DE TABLAS .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.- .....	3
1.1. Contextualización de la situación problemática .....	3
1.1.1. Contexto Internacional.....	3
1.1.2. Contexto Nacional.....	4
1.1.3. Contexto Local.....	5
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Justificación .....	8

1.4. Objetivos de la investigación.....	9
1.4.1. <i>Objetivo general</i> .....	9
1.4.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	9
1.5. Hipótesis.....	9
1.5.1 Sub hipótesis o derivados.....	10
CAPÍTULO II.- .....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. Antecedentes .....	11
2.2. Bases teóricas.....	13
METODOLOGÍA .....	37
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	37
3.2. Operacionalización de variables.....	38
3.3. Población y muestra .....	39
3.3.1. <i>Población</i> .....	39
3.3.2. <i>Muestra</i> .....	39
3.4. Técnicas e instrumentos.....	39
3.4.1. <i>Técnica</i> .....	39
3.4.2. <i>Instrumento</i> .....	40
3.5. Procesamiento de datos.....	40
3.6. Aspectos éticos.....	40

3.7. Resultados y discusión .....	41
3.7.1. Resultados .....	41
3.7.2. Discusión .....	50
CAPÍTULO IV.-.....	52
PROPUESTA TEÓRICA DE LA APLICACIÓN .....	52
4.1. Propuesta de aplicación de resultados .....	52
4.1.1. Alternativa obtenida .....	52
4.1.2. Alcance de la alternativa .....	53
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa .....	54
4.1.3.1. Antecedentes .....	54
4.1.3.2. Justificación .....	56
4.1.4. Objetivos .....	57
4.1.4.1. General .....	57
4.1.4.2. Específicos .....	58
4.1.5. Estructura general de la propuesta.....	58
4.1.5.1. Título .....	58
4.1.5.2. Componentes .....	58
Rutina # 1 de actividad física.....	65
Rutina #2 de actividad física.....	67
Rutina #3 de actividad física.....	69

4.1.6. Resultados de la alternativa.....	75
CAPÍTULO V.- .....	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1. Conclusiones .....	76
5.2. Recomendaciones .....	77
REFERENCIAS.....	79
ANEXOS .....	82

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	38
Tabla 2: Muestra.....	39
Tabla 3. Realización de actividad física en adultos mayores .....	41
Tabla 4. Frecuencia de participación en rutinas de actividad física .....	42
Tabla 5. Creencia de que la actividad física ayuda a la salud .....	43
Tabla 6. Mejora en la salud al realizar ejercicio.....	44
Tabla 7. Frecuencia de sentimientos de tristeza .....	45
Tabla 8. Frecuencia de sentimientos enojo.....	46
Tabla 9. Experiencias con el baile en la juventud .....	47
Tabla 10. Bailoterapia como opción de ejercicio físico .....	48
Tabla 11. Espacios preferidos para ejercitarse .....	48
Tabla 12. Planificación de rutinas de ejercicios para beneficio de la salud .....	49
Tabla 13. Caracterización, organización y diagnóstico.....	61
Tabla 14. Objetivos y finalidad de mejora .....	61
Tabla 15. Medios e insumos varios .....	62
Tabla 16. Evaluación .....	63

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito analizar el impacto de la actividad física en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo del cantón Baba, provincia de Los Ríos, por lo que, para cumplir con tal propósito, se han empleado métodos de investigación bibliográficos y a su vez, técnicas para recopilar información desde fuente directas. De este modo, se consolidó un proceso metodológico aplicando el tipo de investigación explicativa con el fin de interrelacionar las variables de estudio, y establecer una relación causa-efecto, teniendo cuenta datos cualitativos tanto directos, como indirectos que permitan respaldar los resultados del trabajo. Como población objetivo se incluyó al director del centro gerontológico del recinto El Guayabo, conjuntamente con 4 profesionales que son los brindan asistencia a los adultos mayores, donde se aplicó una entrevista a profundidad sobre los datos de interés que se vinculan al caso, más que todo lo referente a las rutinas de actividad física, su desarrollo, planificación previa u otros aspectos, lo cual permitió resolver los objetivos descritos. Los resultados reflejaron que en el centro no se consideran las necesidades fisiológicas, ni psico-emocionales de los adultos mayores para definir las rutinas de actividad física, y una minoría de los residentes con frecuencia no participan de las jornadas; por lo que al proponer que se lleve a cabo rutinas de ejercicio según la condición de salud física y mental de los residentes, habrá mayores garantías de conseguir un impacto positivo de la actividad física en su salud.

**Palabras clave:** Actividad física, Adultos mayores, Centro gerontológico.

## **ABSTRACT**

The present research work has the purpose of analyzing the impact of physical activity on the health of the elderly in the Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo in the canton of Baba, province of Los Ríos, so to fulfill this purpose, bibliographic research methods have been used, as well as techniques to collect information from direct sources. Thus, a methodological process was consolidated by applying the type of explanatory research in order to interrelate the study variables and establish a cause-effect relationship, taking into account both direct and indirect qualitative data to support the results of the work. The target population included the director of the gerontological center of El Guayabo, together with 4 professionals who provide assistance to the elderly, where an in-depth interview was conducted on the data of interest related to the case, more than everything related to the physical activity routines, their development, previous planning or other aspects, which allowed solving the objectives described. The results showed that the center does not consider the physiological and psycho-emotional needs of the older adults to define physical activity routines, and a minority of the residents often do not participate in the sessions; therefore, by proposing that exercise routines be carried out according to the physical and mental health condition of the residents, there will be greater guarantees of achieving a positive impact of physical activity on their health.

**Key words:** Physical activity, Older adults, Gerontological center.



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación, se ha llevado a cabo en un institución de ámbito social, específicamente que ofrecen servicios de asistencia social-sanitaria a la población de personas con edad de 65 años en adelante, como lo es la Casa de cuidado al adulto mayor del recinto El Guayabo del cantón Baba, provincia de Los Ríos, donde se quiere esclarecer el impacto de la actividad física en la salud de sus residentes, esto a raíz de que en el lugar efectivamente se incluyen en las jornadas la práctica de ejercicios físicos, no obstante, si no se consideran aspectos específicos para el desarrollo de dicha ejercitación entre las personas de tercera edad, no es posible garantizar un beneficio a su salud física y/o mental, adicionando la importancia de que como parte de su bienestar en salud, se incluyen el dominio de habilidades motrices para su propia autonomía, independencia y calidad de vida.

De tal manera, en el presente trabajo investigativo se han considerado varios puntos importantes para profundizar en el estudio del caso, conforme a la realidad al interior del centro gerontológico del recinto El Guayabo, y con ello precisar criterios acertados del tema como deducciones finales, para establecer en paralelo, una propuesta de solución que atienda la problemática descrita, todo a partir de una metodología en la se aplicó el tipo de investigación explicativa para abordar las variables de estudio e interrelacionarlas respectivamente. De este modo, se puede mencionar que este trabajo se ha estructurado de cuatro capítulos en los que se tuvo un enfoque en cuestiones distintas para consolidar la investigación y respaldar los criterios finales, siendo la estructura la siguiente:

En el Capítulo I, se cumple con el planteamiento del caso, la descripción sobre la realidad y todos los aspectos que hacen importante el desarrollar un estudio preciso según la situación de la Casa de cuidado al adulto mayor, iniciando de forma exacta con la contextualización del tema, para luego delimitar y definir qué es lo que quiere lograr con el estudio, siendo una pauta para el desarrollo de los siguientes capítulos.

Para el Capítulo II, se lleva a cabo el sustento teórico completo que respalda la investigación y los procedimientos prácticos que se desarrollan más adelante, siendo prioridad abordar en el marco conceptual principalmente las variables de estudio y otras temáticas relacionadas al planteamiento.

En lo que respecta al Capítulo III, se detalla la metodología de investigación, indicando los procedimientos que se cumplen para recabar los datos desde fuentes directas, especificando los participantes del estudio y demás aspectos que validen la aplicación de las técnicas conforme a los objetivos del trabajo.

En el Capítulo IV, se muestran los resultados obtenidos tras llevar a cabo un proceso de recopilación de datos a fuentes directas, en este caso entrevistas a los encargados del centro gerontológico del recinto El Guayabo, organizando dicha información de forma conveniente para su mejor análisis e interpretación. Finalmente, en el Capítulo V, se procede a concluir el trabajo con criterios acertados y precisar recomendaciones que sean viables según lo indagado.

## **CAPÍTULO I.-**

### **1.1. Contextualización de la situación problemática**

#### ***1.1.1. Contexto Internacional***

Es una realidad, que la actividad física se vuelve clave para favorecer la salud del ser humano en sus diferentes etapas de la vida, por lo que es fundamental que, sin distinción del rango de edad, la persona puede mantener una rutina que le permita dar movilidad al cuerpo y no caer en el sedentarismo, o malos hábitos que limiten la realización de ejercicios en el día a día (Vargas & Pluas, 2021).

La vejez corresponde a una de las etapas en las que el ser humano es propenso a sufrir enfermedades diversas que pueden atacar cualquier parte del cuerpo, sea órganos internos, como lesiones superficiales, ante ello una constante será la “necesidad de que un adulto mayor pueda precautelar su salud de diferentes maneras, tanto en su alimentación, como en la movilidad que da a su cuerpo, o la medicación que se suministre según sea el caso” (Torres, Gaibor, & Pozo, 2020, pág. 21).

Por consiguiente, es una certeza que la salud del adulto mayor, por su edad se ve más comprometida en muchos aspectos a diferencia de una persona con menos años, no obstante, también a nivel mundial se conocen de muchos casos en los que las personas mayores de 60 o 65 años llevan una vejez digna, con buen estado de salud física y mental, dando por evidencia que es posible manejar el envejecimiento de buena forma, y evitar el padecimiento de enfermedades diversas.

Un hecho comprobado científicamente, es que la actividad física o el deporte llega a favorecer la asimilación del envejecimiento, consiguiendo múltiples beneficios en lo

que respecta amovilidad, estado de ánimo, masa muscular, y prevención de enfermedades crónicas; por lo que, al hablar de una vejez digna, se incluyen rutinas de ejercitación de forma obligatoria (Serrano & Zuin, 2020).

Por otro lado, casos que ponen en evidencia la buena salud de muchos ancianos en todo mundo, son las competencias en disciplinas deportivas que únicamente permiten participantes de tercera edad, y se desarrollan con éxito, puesto que es una realidad que un adulto mayor puede conseguir un buen estado físico independientemente de su edad, o por su parte, favorecer el resto de sus días, con una mejoría en su condición de salud.

### ***1.1.2. Contexto Nacional***

La edad en que una persona es considerada de la tercera edad en el Ecuador, es a partir de los 65 años de edad, este argumento está descrito en normativas legales del país, puesto que dicho grupo de la población forma parte de las personas vulnerables, y por consiguiente pasan a recibir beneficios o un trato especial frente a situaciones diversas, y en distintos sectores, como el de la salud, el transporte, lo económico y lo social principalmente.

Si bien es cierto, el envejecimiento llega de forma distinta a cada persona, lo cual tendrá como determinante el estilo de vida que se haya llevado durante los años de juventud, y no solo considerando hábitos negativos, sino que también por el contrario acciones como la alimentación balanceada, frecuente realización de actividad física y una mente sana, dan como resultado que un adulto mayor a los 65 años, a pesar de ser jubilado, tenga energías y cordura para desempeñarse en cualquier área que prefiera a modo independiente (Torres, Gaibor, & Pozo, 2020).

No obstante, otro escenario se divisa para quienes llegan a la tercera edad con padecimientos de enfermedades crónicas, o el comienzo de afecciones a la salud general, haciendo que se vuelvan dependientes a algún cuidador, sea este su familiar o una persona particular, y es allí donde surgen problemáticas sociales, cuando adultos mayores quedan abandonados, pasando necesidades del tipo económica, y de salud (Sánchez & Campos, 2020).

En el Ecuador, el Estado ha propuesto la instauración de centros en los que se brinde un cuidado al adulto mayor de buena calidad, esto accesible a toda la población sin distinción alguna, donde con el pasar de los años, cada gobierno ha venido mejorando el servicio de estos establecimientos con el fin de que los miembros del mismo, puedan gozar de una buena atención durante los días que requieran asistencia del lugar, siendo una prioridad que las jornadas diarias mantengan actividades en pro de la buena salud de los ancianos, y a largo plazo se registre un alto número de miembros con una vejez digna.

Muchos esfuerzos se han dirigido a que los centros de cuidado al adulto mayor, cada vez mejoren la calidad del servicio, y que dichos lugares no sean un castigo para quienes deben pasar su vejez allí, sino que más bien sea un establecimiento de acogida solidaria a quienes más lo necesitan, sabiendo que en el lugar van a recibir asistencia social para mejorar su calidad de vida.

### ***1.1.3. Contexto Local***

En el cantón Baba, provincia de Los Ríos, la población de adultos mayores durante su vida en gran parte se ha dedicado a labores agrícolas, exceptuando algunos casos, no

obstante, es común que muchos ancianos se vean en una situación económica-social negativa, a causa de diversos factores del entorno, donde muchas familias se ven afectadas por las crisis que ha enfrentado el país en los últimos años, y evidentemente para los grupos vulnerables, la situación se muestra desfavorable.

Consecuentemente, a nivel local se logran ubicar varios centros de asistencia social al adulto mayor, los cuales tratan de brindar una ayuda económica y en pro de la salud, incluyendo también algunos casos en los que se ofrece un techo y cuidado a quienes no cuentan con recursos, ni las condiciones para llevar una vida digna, más aún cuando la edad se vuelve un limitante en varios aspectos.

Por constructo social, al interior del cantón Baba, las familias que cuentan con adultos mayores buscan opciones para atender a su familiar sin tener la necesidad de llevarlo a un centro de cuidado, puesto que hay mucha incertidumbre sobre si estos lugares brindan o no, una correcta atención a los miembros, y se consideran lugares de ayuda social, para quienes en realidad no cuentan con ningún apoyo en su vejez.

## **1.2. Planteamiento del problema**

Los adultos mayores por su edad, se vuelven muy vulnerables a sufrir lesiones físicas, como padecer enfermedades diversas, de circulación, respiración, e incluso del tipo neurológicas frente a llevar un estilo de vida alejado de rutinas de actividad física constantes, puesto que en mayoría de los casos tanto la persona de tercera edad, como sus cuidadores, asumen que es conveniente que la persona descansa y evite realizar movimientos en gran medida, ya que se lo cree negativo por su fragilidad o la poca agilidad que posea.

En centros especializados en el cuidado de personas de tercera edad, efectivamente incluyen una jornada diaria en la que los adultos mayores deben realizar actividad física, para favorecer su salud y no basándose solo en la conservación de masa muscular o fortalecimiento, sino que el determinante gira en torno a la necesidad de la movilidad del cuerpo para la buena salud cardio metabólica, la condición cerebral y muscular, el peso adecuado, el bienestar de los pulmones, entre otros beneficios; no obstante es una realidad que no se enfatiza en la importancia del tema y en muchas de estas instituciones no hay un control exhaustivo para que todos los miembros del centro cumplan su actividad física recomendada y obtengan ventaja de ello.

De este modo, en la presente investigación la problemática se ubica en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo, lugar en el que a pesar de promover y realizar con frecuencia actividades físicas con las personas de tercera edad, no se ha considerado las necesidades de los mismos con mayor atención, es decir no se proponen rutinas que brinden una mejora según sus necesidades fisiológicas, anímicas, etc., y esto por consecuencia genera que no haya un aporte del todo favorable, siendo necesario profundizar en el tema, puesto que caso contrario, al no ser evidente un beneficio de la actividad física en la salud de adultos mayores, se creará incertidumbre si la realización de ejercicios físicos tiene un impacto positivo en personas de edad avanzada, y puede desencadenar creencias erróneas al respecto e incidir negativamente en este grupo de la población.

### **1.3. Justificación**

La presente investigación se justifica a partir de la importancia en conocer con fundamentos válidos el impacto que tiene la actividad física en la salud de personas de tercera edad, esto considerando un grupo exacto para favorecer el proceso investigativo, cuestión que tiene relevancia ya que si los adultos mayores se ejercitan, pero no realizan una actividad que vaya conforme a sus necesidades, tal vez no sientan un beneficio en ello, por tanto hay posibilidad de se creen ideas erróneas del tema, y a futuro esto no sea favorable en los hábitos de la población de personas de la tercera edad.

En la presente investigación se tiene como propósito, analizar el impacto de la actividad física en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo, puesto que en centro efectivamente se realizan jornadas de ejercitación física para los miembros, sin embargo una realidad es que no es notable el beneficio de estas actividades en el bienestar físico y mental de los ancianos, por tanto es conveniente profundizar en el estudio del tema y así determinar los condicionantes que inciden en ello, y precisar con exactitud la influencia de la realización de actividad física en la salud de personas de tercera edad.

Los beneficiarios directos con el desarrollo de este trabajo, son los profesionales y las personas de tercera edad pertenecientes a la Casa del adulto mayor en el Recinto El Guayabo, como efecto de que podrán conocer con veracidad el impacto de la actividad física en la salud de los mismos, y con ello actuar conforme sea más conveniente para el grupo, aprovechando el aporte del ejercicio en la vida de personas mayores; mientras que los beneficiarios indirectos serían la población general de personas de tercera edad, en conjunto con sus familiares o cuidadores, al disponer de información real que refleje el



rol que cumple actividad física para ellos, y puedan verse favorecidos al priorizar este asunto en su vida diaria.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### ***1.4.1. Objetivo general***

Analizar el impacto de la actividad física en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo.

##### ***1.4.2. Objetivos específicos***

- Estudiar las bases teóricas referente la actividad física y la salud de las personas de tercera edad.
- Reconocer las rutinas de actividad física propuestas para los residentes de la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo.
- Proponer actividades físicas con incidencia positiva en la salud de las personas de tercera edad, considerando sus necesidades fisiológicas y psicoemocionales en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo.

#### **1.5. Hipótesis**

La actividad física tendría un impacto positivo en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo.

### **1.5 .1 Sub hipótesis o derivados**

Si se estudian las bases teóricas referente a la actividad física y la salud de personas de tercera edad, sería posible fundamentar la contextualización del tema y tener más comprensión de ello.

Mediante el reconocimiento de las rutinas de actividad física que se desarrollan para los residentes de la Casa del adulto mayor en el recinto El Guayabo, sería posible determinar el impacto de dichos ejercicios en su salud.

Con la propuesta de actividades físicas conforme a las necesidades fisiológicas y psicoemocionales de personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo, se conseguiría favorecer su salud.

## **CAPÍTULO II.-**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

Serrano y Zuin (2020) en su trabajo investigativo “Papel de la actividad física en la prevención del deterioro cognitivo y demencia de los adultos mayores: una revisión sistemática” toman de base las múltiples ventajas que ofrece la realización de actividad física frente a enfermedades crónicas, teniendo un enfoque en el grupo poblacional de adultos mayores, para lo cual se tuvo en cuenta el método bibliográfico, con la revisión de 40 artículos, lo que en resultados permitió evidenciar que la actividad física influye a modo positivo en el funcionamiento cognitivo.

Sepúlveda y Medina (2020) conforme a su publicación con el tema “Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile” indicaron que el crecimiento poblacional de las personas de tercera edad va en aumento, y que el objetivo de su investigación gira en torno a deducir la calidad de vida percibida, así como la frecuencia de actividad física que realizan los adultos mayores, interrelacionando ambas variables, donde la metodología acogió el tipo de investigación descriptiva, en lo que se realizó un análisis estadístico, y desviación estándar. Todo el proceso investigativo, arroja como resultado más relevante que aquellas personas mayores de 80 años, quienes mantienen un promedio entre el nivel de calidad de vida y la ventaja percibida de la actividad física.

Duque, Contreras y Benavides (2020) mencionan en su trabajo “Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura

de investigación” que la temática es trascendental debido a que la condición física – funcional de las personas mayores tiene incidencia en su calidad de vida, ante ello para cumplir con el proceso de indagación se considera el método bibliográfico mediante una búsqueda electrónica desde fuentes confiables, específicamente 51 estudios, lo que permitió deducir que efectivamente es propicio que la práctica de actividad física sea considerada como una alternativa estratégica en lo concerniente a la capacidad funcional y la mejora en la salud general.

Saavedra, et al (2022) en su publicación titulada “Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia” comparten que las personas de tercera edad que viven en condiciones no adecuadas, corren mayor riesgo de padecer enfermedades y acudir con mayor frecuencia a centros de salud pública. La metodología empleada en este trabajo mantuvo un enfoque cualitativo, apalancándose de la técnica de la entrevista. Por su parte, en los resultados del estudio, se ubicó que las personas de la tercera edad asimilan una percepción positiva sobre su salud y el poder llevar una vida con más autonomía e independencia.

Consultando el trabajo de Torres, Gaibor y Pozo (2020) con el título “Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores” se ubica un planteamiento en base al análisis de factores benéficos que se registran a partir de rutinas de ejercicio físico en personas mayores de 65 años de edad, integrando al tema conceptos importantes como el sedentarismo, el impacto emocional de la recreación física, integración social y la guía profesional. En la metodología se consideró la revisión bibliográfica, para así compilar datos de varios autores y respectivamente deducir conclusiones acertadas al respecto.

## **2.2. Bases teóricas**

### **Actividad física**

El concepto de actividad física se define como los movimientos del cuerpo, que demandan energía y dan dinamismo a los músculos. La actividad física puede ser realizada desde un entorno cerrado, o al aire libre; puesto que incluso muchas tareas cotidianas, inconscientemente implican un mayor esfuerzo de la musculatura y el cuerpo lo asume como una ejercitación (Airasca & Giardini, 2022).

Desde el ámbito de la salud, estudios diversos han logrado confirmar que la actividad física es un aporte positivo al bienestar físico y mental, siendo recomendable por los profesionales, que se inicie con la realización de ejercicios físicos a partir de la edad de 3 años. Consecuentemente, los tipos de actividad física resultan variados, tanto en su práctica, como en su beneficio o asimilación del cuerpo.

Con mayor exactitud, Airasca y Giardini (2022) explican que los tipos de actividad física abarcan los siguientes aspectos:

- Aeróbicos
- Fortalecimiento de músculos
- Fortalecimiento de huesos
- Equilibrio
- Flexibilidad

La práctica de actividad física con una frecuencia idónea, y un desarrollo adecuado, puede llegar a contrarrestar el riesgo de padecer enfermedades y trastornos no transmisibles; mientras que, por el contrario, el hecho de no practicar ningún tipo de ejercicios físicos llega a desfavorecer grandemente la salud de una persona, incluso se ha comprobado que tal factor, es una de las causas de mortalidad, que cada vez aumenta más en diferentes países a nivel mundial.

### **Personas de la tercera edad**

Es posible definir como persona de la tercera edad “al grupo poblacional que se considera están atravesando la última etapa de su vida, es decir la vejez” (Jiménez & Martínez, 2021, pág. 6).

Desde una perspectiva legal, es fundamental que cada país cuente con un rango de edad exacto para definir a una persona como adulto mayor, puesto que al pertenecer a dicho grupo debe ser benefactor de diferentes derechos y además verse favorecido en algunos servicios exactos, como la tarifa del transporte, el pago de impuestos, la preferencia en las filas, etc.

En el Ecuador, según el Consejo de Igualdad Intergeneracional, los adultos mayores son aquellas personas que tienen una edad igual o mayor que los 65 años, donde conforme a cifras estadísticas a nivel nacional se ubican 6,6% de la población como parte de este grupo (Torres, Gaibor, & Pozo, 2020).

Es una realidad, que para cada persona el proceso de envejecimiento se da de una forma distinta, donde tiene una alta incidencia los condicionantes que hayan predominado

a lo largo de su estilo de vida, entre los factores generales que se pueden mencionar están el nivel de educación, la condición social, cultural y económica.

A pesar de que se entiende que la tercera edad implica una limitación para varios aspectos de la vida, los adultos mayores pueden cumplir un rol variado en la sociedad sin importar su límite de edad, esto o sea que se hayan jubilado y con su pensión cubren sus necesidades de vida, o por otro lado aún le sea posible laborar a modo independiente, así como también colaborar con sus familiares para el cuidado de los nietos, emprender ideas de negocio deseadas, conocer nuevas personas y casarse, o dedicar tiempo a la recreación y sano esparcimiento, realizando actividades físicas en muchos casos.

### **Salud en los adultos mayores**

La salud en la tercera edad es un tema de gran importancia en la sociedad actual. Los adultos mayores, definidos como aquellas personas de 65 años o más, enfrentan diversos desafíos para mantener un estilo de vida saludable. Con el envejecimiento, el cuerpo sufre cambios fisiológicos que pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, artrosis y enfermedades cardiovasculares.

Los adultos mayores también son más propensos a sufrir caídas y fracturas, dado que los músculos y huesos se debilitan con la edad. Por esto, es esencial que los adultos mayores realicen ejercicio regular para fortalecer la masa muscular y ósea. Caminar, nadar o hacer ejercicios de bajo impacto son ideales (Saavedra, Órdoñez, Escobar, & Castro, 2022).

La nutrición también juega un rol fundamental. Una dieta balanceada, rica en nutrientes y baja en sal, azúcar y grasas saturadas ayuda a controlar el peso, la presión

arterial y el colesterol. Es importante consumir suficientes proteínas, calcio y vitaminas D y B12. Los adultos mayores deben beber abundante agua para mantenerse hidratados.

El sueño reparador y el manejo del estrés son esenciales para la salud mental y física. La reducción del estrés y ansiedad ayuda a prevenir enfermedades. Actividades como yoga, meditación y terapias alternativas pueden ser de gran beneficio. Los controles médicos periódicos permiten detectar y tratar tempranamente cualquier enfermedad. Las vacunas contra la influenza y neumonía deben mantenerse al día anualmente. Un estilo de vida activo y conectado socialmente también promueve el bienestar (Pérez & Vera, 2022).

La salud de las personas mayores se ve afectada por diversos factores, incluyendo su estilo de vida y prácticas poco saludables que se mantienen desde etapas anteriores hasta la vejez (Serrano & Zuin, 2020). Esta condición está moldeada por los eventos a lo largo de la vida, como la actitud adoptada en conforme pasaron los años, los hábitos relacionados con el trabajo, el descanso, el sueño, la alimentación y las actividades recreativas y sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) busca que las comunidades alcancen el máximo nivel posible de salud. En su definición, la salud se describe como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedades o afecciones". Esta conceptualización es aplicable tanto a países desarrollados como a aquellos en desarrollo, abarcando ambos géneros.

De acuerdo con (Sánchez & Campos, 2020), la importancia no radica únicamente en la cantidad de años vividos, sino en cómo se viven. En otras palabras, no se trata solo de prolongar la vida, sino de hacerlo en las mejores condiciones de salud, lo que posibilita



una existencia de calidad y con autonomía personal. En resumen, la aspiración humana ideal es no solo vivir más tiempo, sino hacerlo disfrutando de bienestar y libertad cuando se llega a la vejez.

En la actualidad, numerosas personas en todo el mundo se dedican a la promoción de lo que podría ser descrito como la nueva cultura de la longevidad. Este fenómeno representa un esfuerzo conjunto para no solo prolongar la vida, sino para hacerlo en condiciones físicas, sociales y mentales óptimas. Este impulso responde a la dirección hacia la cual se orienta el progreso social, buscando instaurar un modelo de envejecimiento competente que contribuya de manera útil y productiva, fortaleciendo de manera integral la calidad de vida.

Un elemento crucial que determina la calidad de vida y la autonomía en las personas mayores es la preservación de la buena salud y la prevención de enfermedades. En este contexto, uno de los objetivos prioritarios para el nuevo milenio consiste en fomentar la actividad física, especialmente en la tercera edad, con el propósito de incrementar la proporción de adultos que se ejercitan regularmente, preferiblemente durante al menos 30 minutos al día, con la meta de reducir al mínimo la población sedentaria (Vargas & Pluas, 2021).

La práctica del ejercicio desempeña un papel fundamental en la calidad de vida de las personas mayores, al facilitar la continuidad de la fuerza y la movilidad, propiciar un sueño sin interrupciones (permitiendo prescindir con facilidad de somníferos), mejorar el estado de ánimo, prevenir ciertas enfermedades y crear entornos recreativos.

### **Envejecimiento y actividad física**

Envejecer es una etapa normal que no se puede aplazar por más cirugías que se hagan, ya que afecta a todo el organismo del cuerpo humano. A medida que las personas envejecen, se producen cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que pueden influir en su calidad de vida. La actividad física juega un papel crucial en este contexto, ya que puede ayudar a mitigar algunos de los efectos negativos del envejecimiento y contribuir a un envejecimiento saludable (Torres, Gaibor, & Pozo, 2020).

A nivel físico, el envejecimiento conlleva una disminución gradual de la masa muscular, la densidad ósea y la flexibilidad articular. Además, se observa una disminución en la capacidad cardiovascular y respiratoria. La actividad física regular puede contrarrestar estos efectos al mejorar la fuerza muscular, mantener la densidad ósea, aumentar la flexibilidad y promover una mejor salud cardiovascular.

La actividad física también desempeña un papel esencial en la prevención de enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento, como la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular y la osteoporosis. Además, ayuda a controlar el peso corporal, mejorar la salud mental y reducir el riesgo de depresión y ansiedad, problemas que a menudo afectan a las personas mayores.

El ejercicio regular también contribuye a mantener la movilidad y la independencia funcional en la vejez. El fortalecimiento de los músculos y la mejora del equilibrio son aspectos clave para prevenir caídas, que pueden tener consecuencias graves en personas mayores, como fracturas y pérdida de autonomía. La actividad física adaptada a las necesidades individuales puede ser crucial para preservar la calidad de vida y la capacidad funcional (Sánchez & Campos, 2020).

Además de los beneficios físicos, la actividad física tiene impactos positivos en el bienestar emocional y cognitivo. Numerosos estudios sugieren que el ejercicio regular puede mejorar la función cognitiva, reducir el riesgo de demencia y mejorar el estado de ánimo en personas mayores. El contacto social que a menudo acompaña a la participación en actividades físicas grupales también puede contrarrestar la soledad y promover una sensación de pertenencia.

Es importante destacar que la actividad física no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa. Incluso actividades moderadas, como caminar, nadar o participar en programas de ejercicios adaptados, pueden generar mejoras significativas en la salud física y mental de las personas mayores (Jiménez & Martínez, 2021).

### **Fisiología del Envejecimiento:**

1. **Masa Muscular y Fuerza:** Con la edad, hay una pérdida natural de masa muscular y fuerza, conocida como sarcopenia. La actividad física, especialmente el entrenamiento de resistencia, puede contrarrestar este declive, manteniendo y fortaleciendo los músculos.
2. **Sistema Cardiovascular:** La capacidad cardiovascular tiende a disminuir con la edad. El ejercicio aeróbico, como caminar, correr o nadar, mejora la salud del corazón, reduce la presión arterial y aumenta la resistencia cardiovascular.
3. **Densidad Ósea:** La osteoporosis es común en personas mayores debido a la disminución de la densidad ósea. El ejercicio de carga, como levantar pesas o realizar actividades que involucren soporte de peso, ayuda a fortalecer los huesos y reduce el riesgo de fracturas.

4. **Flexibilidad y Movilidad:** La actividad física que incorpora estiramientos y ejercicios de flexibilidad mejora la movilidad articular y previene la rigidez, permitiendo un rango de movimiento más amplio.

### **Actividad Física y sus beneficios en la Salud Mental:**

1. **Cognición y Función Mental:** El ejercicio regular está asociado con una mejora en la función cognitiva. Estudios sugieren que reduce el riesgo de deterioro cognitivo y demencia en la vejez.
2. **Bienestar Emocional:** La actividad física libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad. Además, proporciona una estructura diaria y metas alcanzables, elementos clave para el bienestar emocional.

### **Consideraciones Específicas para Personas Mayores:**

1. **Adaptaciones y Limitaciones:** Es crucial adaptar el tipo de actividad física a la salud y capacidad física individual. Consultar con un profesional de la salud antes de comenzar un nuevo régimen es recomendable.
2. **Equilibrio y Prevención de Caídas:** Ejercicios que mejoran el equilibrio, como el tai chi, son beneficiosos para prevenir caídas, un riesgo significativo para las personas mayores.
3. **Programas de Ejercicio Específicos:** Muchas comunidades ofrecen programas de ejercicio adaptados para personas mayores, enfocándose en mejorar la fuerza, la flexibilidad y la movilidad de manera segura.

4. Aspectos Sociales: La actividad física grupal no solo proporciona beneficios físicos, sino que también fomenta la socialización, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo la conexión comunitaria.

#### **Promoción de un Estilo de Vida Activo:**

1. Integración en la Vida Diaria: Fomentar la incorporación de actividad física en la rutina diaria, como caminar en lugar de conducir o usar las escaleras en lugar del ascensor.
2. Educación Continua: Proporcionar información continua sobre los beneficios de la actividad física y desmitificar mitos relacionados con la edad y el ejercicio.
3. Accesibilidad: Hacer que las instalaciones y programas de ejercicio sean accesibles y atractivos para personas de todas las edades y niveles de condición física.

La actividad física es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida en el envejecimiento. La combinación de ejercicios adaptados, atención a la salud mental y consideración de las necesidades individuales son fundamentales para lograr un envejecimiento activo y saludable.

#### **Actividad física para personas de la tercera edad**

La actividad física en la tercera edad es esencial para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida. Los beneficios de mantenerse activo son significativos tanto a nivel físico como mental, y existen diversas opciones adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores (Sánchez & Campos, 2020).

#### **Beneficios de la Actividad Física en la Tercera Edad:**

1. **Salud Cardiovascular:** La actividad física regular mejora la salud del corazón, reduce la presión arterial y fortalece el sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
2. **Fuerza y Flexibilidad:** Los ejercicios de resistencia y flexibilidad ayudan a mantener la fuerza muscular y la movilidad articular, previniendo la pérdida de masa muscular y mejorando la capacidad de realizar actividades cotidianas.
3. **Equilibrio y Prevención de Caídas:** Actividades que mejoran el equilibrio, como el tai chi o ejercicios específicos, son fundamentales para prevenir caídas, un riesgo importante en la tercera edad.
4. **Salud Ósea:** La actividad física de carga, como caminar, levantar pesas ligeras o hacer ejercicios de resistencia, contribuye a mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.
5. **Salud Mental:** La actividad física libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad. Además, se asocia con una mejor función cognitiva y prevención de enfermedades neurodegenerativas.
6. **Socialización:** Participar en actividades físicas grupales fomenta la socialización, combatiendo el aislamiento y fortaleciendo los lazos comunitarios.

#### **Tipos de Actividades Físicas Recomendadas:**

1. **Caminatas:** Las caminatas son una opción accesible y beneficiosa para personas de la tercera edad. Pueden realizarse a diferentes ritmos y distancias, adaptándose a la condición física individual (Sanchez, 2020).
2. **Natación o Aeróbicos Acuáticos:** La resistencia del agua reduce el impacto en las articulaciones, haciendo que la natación y los aeróbicos acuáticos sean ideales para mejorar la fuerza y la resistencia.

3. Tai Chi y Yoga: Estas prácticas enfatizan la flexibilidad, el equilibrio y la relajación, proporcionando beneficios físicos y mentales. Es apropiada para personas de distintas edades o condición física.
4. Ejercicios de Resistencia Ligera: Utilizar pesas ligeras o bandas de resistencia puede ayudar a mantener la masa muscular y fortalecer los músculos sin poner en riesgo las articulaciones.
5. Clases Específicas para Personas Mayores: Muchas comunidades ofrecen clases diseñadas específicamente para la tercera edad, que incluyen ejercicios adaptados y enfocados en la mejora de la movilidad y la fuerza.

#### **Consideraciones Importantes:**

1. Consultar con Profesionales de la Salud: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es crucial consultar con profesionales de la salud para evaluar la condición física y recibir recomendaciones personalizadas.
2. Adaptación a Niveles Individuales: Las actividades deben adaptarse a la capacidad física de cada individuo. La progresión gradual es clave para evitar lesiones y maximizar los beneficios.
3. Incluir Ejercicios de Flexibilidad y Equilibrio: Dada la importancia de prevenir caídas, se deben incorporar ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad y el equilibrio.
4. Hidratación y Descanso: Mantenerse bien hidratado y permitirse adecuados períodos de descanso es fundamental, especialmente en climas cálidos.

#### **Actividades físicas principales que puede hacer un adulto mayor:**

Existen una variedad de actividades adaptadas para personas de la tercera edad que promueven la salud física, mental y social. Estas actividades son accesibles y pueden adaptarse según la condición física y preferencias individuales. Aquí hay algunas sugerencias:

1. Caminatas: Las caminatas son una actividad aeróbica suave que puede adaptarse a diferentes niveles de condición física. Pueden realizarse en parques, centros comerciales o áreas seguras al aire libre.

2. Natación o Aeróbicos Acuáticos: La natación y los aeróbicos acuáticos ofrecen beneficios para la salud cardiovascular y muscular. La resistencia del agua reduce el impacto en las articulaciones.

3. Tai Chi: Es una práctica que combina movimientos suaves y fluidos con la respiración. Mejora el estiramiento, el equilibrio y la relajación del cuerpo.

4. Yoga: El yoga ayuda a mejorar la flexibilidad, fuerza y equilibrio. Las clases de yoga adaptadas para personas mayores suelen enfocarse en posturas suaves y técnicas de respiración.

5. Ejercicios de Resistencia Ligeras: Utilizar pesas ligeras o bandas de resistencia puede ayudar a mantener y fortalecer los músculos sin excesivo estrés en las articulaciones.

6. Clases de Baile: Las clases de baile adaptadas para la tercera edad son una excelente manera de combinar actividad física con diversión y socialización.



7. Jardinería: La jardinería implica movimientos que mejoran la fuerza y la flexibilidad. Además, el contacto con la naturaleza puede tener beneficios para el bienestar emocional.

8. Juegos de Mesa Activos: Juegos como el dominó, la petanca o el shuffleboard proporcionan actividad física ligera mientras fomentan la interacción social.

9. Clases de Arte o Manualidades: Participar en actividades creativas, como pintura, cerámica o tejido, puede ser una forma divertida y estimulante de mantenerse activo.

10. Ejercicios de Equilibrio: Incluir ejercicios específicos para mejorar el equilibrio, como pararse en un solo pie o practicar movimientos simples con los ojos cerrados.

11. Bicicleta Estacionaria: El uso de una bicicleta estacionaria permite realizar ejercicio cardiovascular de bajo impacto, beneficiando la salud del corazón y las piernas.

12. Clases de Fitness para Personas Mayores: Muchos centros comunitarios ofrecen clases diseñadas específicamente para personas mayores, que incluyen ejercicios adaptados, bailes y guiados por profesionales.

### **Cambios fisiológicos en la tercera edad**

En la tercera edad, se producen cambios fisiológicos notables en el sistema musculoesquelético. La disminución de la masa muscular, conocida como sarcopenia, es un fenómeno común. Esta pérdida de tejido muscular puede resultar en una disminución de la fuerza y la resistencia, afectando la capacidad funcional. Además, la reducción en

la elasticidad de los tejidos conectivos y la disminución de la síntesis de proteínas musculares contribuyen a la pérdida de masa muscular. Estos cambios pueden afectar la movilidad y la independencia funcional, subrayando la importancia de programas de ejercicios que aborden específicamente la fuerza y la flexibilidad en la tercera edad (Jiménez & Martínez, 2021).

### **Cambios Óseos:**

La salud ósea también experimenta modificaciones durante el envejecimiento. La disminución de la densidad ósea, denominada osteopenia u osteoporosis en casos más avanzados, aumenta el riesgo de fracturas. La pérdida de minerales y calcio de los huesos puede resultar en una estructura ósea más frágil. Estos cambios fisiológicos destacan la necesidad de actividades físicas que favorezcan la carga y el fortalecimiento de los huesos, contribuyendo así a la prevención de fracturas y la preservación de la salud ósea.

### **Cambios en el Sistema Cardiovascular:**

En la tercera edad, se observan alteraciones en el sistema cardiovascular que pueden afectar la función del corazón y los vasos sanguíneos. El envejecimiento se asocia con un aumento de la rigidez arterial y una disminución de la elasticidad vascular. Esto puede dar lugar a una mayor resistencia periférica y a la hipertensión arterial. Además, la capacidad del corazón para bombear sangre eficientemente, conocida como gasto cardíaco, puede disminuir. La práctica regular de ejercicio, especialmente el aeróbico, puede contrarrestar algunos de estos cambios, mejorando la salud cardiovascular y reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.

### **Cambios en el Sistema Respiratorio:**

Los cambios en el sistema respiratorio también son evidentes en la tercera edad. La capacidad pulmonar tiende a disminuir, y la elasticidad de los tejidos pulmonares se ve afectada. Esto puede resultar en una menor eficiencia en la oxigenación del cuerpo. La actividad física que involucra ejercicios respiratorios y aeróbicos puede ayudar a mantener la función pulmonar, mejorando la capacidad respiratoria y reduciendo el riesgo de complicaciones respiratorias.

### **Cambios Sensoriales:**

El envejecimiento también afecta los sentidos. La agudeza visual y auditiva tiende a disminuir, lo que puede tener un impacto en la seguridad y la calidad de vida. Los problemas de equilibrio y coordinación pueden aumentar, contribuyendo al riesgo de caídas. Actividades físicas que incluyan ejercicios específicos para mejorar el equilibrio, así como el mantenimiento de chequeos regulares de la vista y la audición, son fundamentales para abordar estos cambios sensoriales y preservar la autonomía.

### **Cambios Metabólicos:**

A nivel metabólico, se observan cambios en la composición corporal, como un aumento en la proporción de grasa corporal y una disminución de la masa magra. Estos cambios pueden influir en la regulación del peso y en la susceptibilidad a condiciones como la diabetes tipo 2. La actividad física, junto con una dieta balanceada, es esencial para mantener un metabolismo saludable y prevenir el aumento de peso no deseado.

## **Funcionamiento sensorial y psicomotor en la tercera edad**

### **Funcionamiento Sensorial:**

En la tercera edad, el funcionamiento sensorial experimenta cambios notables que pueden influir en la percepción del entorno y la calidad de vida. La agudeza visual tiende a disminuir debido a alteraciones en la estructura del ojo, como la opacidad del cristalino, lo que lleva a la formación de cataratas. Además, la capacidad de adaptación a cambios de luz disminuye, afectando la visión nocturna. La prevención y detección temprana de problemas oculares, junto con el uso de gafas o lentes correctivas, son esenciales para mantener la independencia y la seguridad visual.

El sentido auditivo también puede deteriorarse en la tercera edad. La pérdida de audición relacionada con la edad, conocida como presbiacusia, afecta la capacidad para percibir frecuencias altas y dificulta la comprensión del habla. El uso de audífonos y la participación en chequeos auditivos regulares son estrategias clave para mitigar estos efectos y mejorar la comunicación (Jaramillo, Hernández, & Santos, 2021).

El sentido del tacto puede experimentar cambios, con una posible disminución de la sensibilidad. Esto puede afectar la percepción del dolor y la capacidad para detectar la temperatura, aumentando el riesgo de lesiones. La atención a la salud de la piel y la realización de actividades que estimulen la sensibilidad táctil son aspectos importantes para mantener la integridad física.

### **Funcionamiento Psicomotor:**

El funcionamiento psicomotor, que involucra la coordinación entre procesos mentales y movimientos físicos, también enfrenta transformaciones en la tercera edad. La velocidad de procesamiento cognitivo puede disminuir, afectando la toma de decisiones

y la atención. Sin embargo, la plasticidad cerebral permite la adaptación y el aprendizaje incluso en edades avanzadas. Actividades cognitivas, como rompecabezas, juegos de memoria y ejercicios mentales, son herramientas útiles para mantener la agilidad mental (Preciado & Bermeo, 2022).

La coordinación motora puede verse afectada por la disminución de la fuerza muscular y la pérdida de masa magra. Esto puede influir en la estabilidad y el equilibrio, aumentando el riesgo de caídas. Programas de ejercicios específicos, que incluyan tanto actividades aeróbicas como ejercicios de fortalecimiento y equilibrio, son esenciales para mantener la función psicomotora y reducir el riesgo de lesiones.

La longevidad también puede estar marcada por cambios en la calidad del sueño y la regulación del ritmo circadiano. La adopción de hábitos de sueño saludables, como mantener horarios regulares de sueño, crear un entorno propicio para el descanso y evitar estimulantes antes de dormir, contribuye a mejorar la calidad del sueño y, por ende, al bienestar psicomotor.

La salud emocional también desempeña un papel vital en el funcionamiento psicomotor en la adultez. La depresión y la ansiedad pueden afectar la motivación y la participación en actividades cotidianas. La socialización, el apoyo emocional y la atención a la salud mental son aspectos cruciales para mantener un estado emocional equilibrado y promover el bienestar psicomotor (Ramos & Jara, 2021).

### **Importancia de la recreación en adultos mayores**

Los adultos mayores por su edad, y todo lo que representa, suelen verse expuestos a sufrir alteraciones a su estado de ánimo, o en sí aislarse ante una condición de

dependencia, tanto por factores ligados a temas de salud, como su situación socio-económica, tales cuestiones desencadenan problemáticas al estilo de vida de los ancianos, y no solo causando enfermedades psicoemocionales, sino también físicas.

Durante la etapa de la tercera edad, el decaimiento en el estado anímico, se vuelve uno de los factores más perjudiciosos para la persona, haciendo que haya gran relevancia en precautelar la salud mental de los adultos mayores, puesto que tiene mucha incidencia en su bienestar físico, por consiguiente, la recreación cumple un rol fundamental en dicha fase de la vida, como efecto de que aporta ideas positivas, posibilidad de interactuar con nuevas personas y recorrer lugares diferentes.

La recreación es una actividad que se la realiza como pasatiempo, puesto que se la prefiere por que genera diversión o satisfacción, de modo que se entiende que una acción recreativa está alejada del trabajo, las obligaciones, la cotidianidad, etc. Muchas veces se relacionan las actividades recreativas con actividades al aire libre, no obstante, es posible recrearse desde espacios interiores, únicamente eligiendo acciones distintas a lo común para entretenerse y salir de la rutina (Fuentes & Bestard, 2021).

En caso de los adultos mayores, la recreación se vuelve importante ya que puede ser determinante para su salud física y mental, posibilitándoles un estilo de vida más feliz, en el que mejoren su autoestima, sus relaciones sociales y se vean motivados a continuar siendo participes del mundo que los rodea, esto al tener interés por divertirse en cada oportunidad y no caer en jornadas repetitivas día a día (Sanchez, 2020).

### **Centros especializados en cuidado de adultos mayores**

Los centros de cuidado del adulto mayor son residencias operativas a puertas abiertas con la finalidad de atender las necesidades socio-sanitarias de personas de la tercera edad quienes pueden tener la necesidad de asistencia, de modo transitorio o definitivo según su realidad y condición de vida, donde muchas veces el determinante en que una persona acuda a un centro de este tipo es que tenga una problemática que gira en torno al área médica o social (Pérez & Vera, 2022).

En estas instituciones se cuenta con un equipo de multiprofesionales, es decir, hay diferentes expertos que deben cubrir los requerimientos de áreas diversas para que el centro logre cumplir con su propósito en una comunidad, buscando a su vez una mejora continua en los servicios que se ofrecen esto para acabar con las creencias negativas que se tienen de los asilos y que sean considerados como un espacio que en realidad brinde una protección social a un grupo vulnerable.

En los centros se debe mantener un equipo de multiprofesionales, como efecto de que, al tratarse de adultos mayores, debe brindarse una atención integral a más de un servicio profesional común, entendiendo que se debe priorizar el trabajo social en este ámbito, considerando la vulnerabilidad de los asistidos y la fragilidad psicoemocional que pueden tener por su edad u otros condicionamientos.

Un centro gerontológico es la denominación precisa que hace referencia a un lugar especializado que se encarga de brindar asistencia únicamente a personas de la tercera edad, ofreciendo un cuidado a largo plazo, en función de la problemática que los haya llevado a recurrir al sitio, como suele ser una razón la dependencia física, psíquica, la comorbilidad, o en sí la falta de recursos para cubrir sus necesidades básicas.

La piedra angular de una casa del cuidado del adulto mayor son las personas encargadas de brindar la atención en el sitio, por lo que dichos establecimientos deben contar con un grupo de profesionales cualificados y en cantidad suficiente para cubrir todas las tareas a realizar, teniendo en cuenta que el objetivo principal será velar la seguridad y la integridad de cada persona (Pérez & Vera, 2022).

La mejora continua por su parte debe ser una prioridad en los centros que brinden asistencia socio-sanitaria a adultos mayores, por lo que es importante que estas instituciones sean monitoreadas con frecuencia y se hagan evaluaciones del servicio brindado, de modo que siempre se analicen nuevas innovaciones que encaminen a favorecer la propuesta de estos lugares.

### **Desafíos de las casas de adultos mayores**

Los albergues, asilos o también llamados casas de cuidado destinadas únicamente para brindar asistencia a los adultos mayores, mantienen hasta la actualidad diferentes desafíos que afrontar para conseguir que el servicio prestado tenga una alta calidad y no sea considerada como la última opción para aquellos ancianos que se vean en condición de vulnerabilidad o que no tengan familiares a cargo de ellos (Pérez & Vera, 2022).

De este modo, una de las controversias que se ha vuelto más representativa respecto a los centros de cuidado de adultos mayores, gira en torno a que muchos de estos lugares reciben miembros, sin que estos tengan clara la situación, es decir, no ingresan al centro de forma voluntaria por lo que se considera incluso que va en contra del derecho a la libertad, ya que hay una privación de la misma, cuando un miembro del centro debe acatar las jornadas establecidas y en muchos casos no tendrá la posibilidad de salir sin supervisión del lugar (Sánchez & Campos, 2020).



En este orden de ideas, se entiende que un centro que provea asistencia social especializada a adultos mayores debe ser de puertas abiertas, es decir, mantener el enfoque único en brindar un espacio seguro para que las personas puedan alimentarse y descansar siempre que lo requieran, considerando que su situación actual demande una ayuda transitoria o definitiva.

Adicional a ello, otra particularidad que genera limitantes de un servicio social de este tipo, siempre será la necesidad constante de recursos y no únicamente insumos materiales, sino que también talento humano, por lo que para tirar la barrera que existe sobre falencia de recursos en centros de cuidado al adulto mayor, será prudente que los establecimientos acepten el trabajo voluntario, así como también prácticas profesionales de quienes se desempeñen en un área competente al servicio.

En caso de los centros que tienen financiamiento estatal, también se ha considerado una problemática en torno a la ausencia de suficientes recursos para tener una mejora continua en la asistencia a brindar, por lo que como se mencionó en líneas anteriores, debe existir una gestión interna que fomente el voluntariado y así se pueda hacer frente a uno de los desafíos que se ubican en este escenario.

En esta misma línea, es prudente agregar que uno de los factores desventajosos que influyen en la noción que se tiene sobre los centros de asistencia al adulto mayor, es que no resultan favorables para la salud emocional de quienes son ingresados al lugar, puesto que es visto como un encierro y una rutina repetitiva que no les brinda distracciones para que aporte a su estado anímico, ya que por su edad estas personas tienden a tener más sensibilidad y tal aspecto se vuelve relevante.

Por tanto volviendo al argumento que se explicaba anteriormente es propicio que se fomente voluntariado y no únicamente de profesionales en salud de las diversas ramas, sino que también debe hacerse la invitación al voluntariado de músicos, grupos de entretenimiento, espectáculo, danzas o teatro, de modo que cooperen de forma gratuita con eventos para la distracción de los adultos mayores, haciendo que el centro sea cada vez un lugar más acogedor para conseguir que los ancianos del lugar lleven una vejez más feliz, en contraste de su entorno o forma de vida anterior.

Otro factor que entra en juego al hablar sobre los desafíos de las casas del cuidado adulto mayor, es la poca empatía y la irresponsabilidad de algunas familias que a pesar de contar con la disponibilidad para hacerse cargo de una persona de la tercera edad cercana a ellos, se deciden por dirigirlo a un lugar especializado que se ocupe de sus necesidades socio-sanitarias, haciendo que muchas veces se cree una cultura negativa en las futuras generaciones, donde no se considere a los adultos mayores como un integrante de la familia, sino como quien ya cumplió su rol, y se lo puede retirar sin inconvenientes.

Este condicionamiento se considera un aspecto negativo en los centros de cuidado al adulto mayor, como efecto de que, si las familias se niegan a asumir el compromiso de atender a la persona de la tercera edad con la que tienen un vínculo cercano, los albergues pronto tendrán demasiados miembros, haciendo que haya dificultades para dar asistencia, y se empiecen a negar la recepción de otros ancianos con algún grado de dependencia (Duque, Contreras, & Benavides, 2020).

Considerando que una institución pública tiene como objetivo ofrecer un beneficio de manera que se mejore la calidad de vida de un grupo poblacional, se entiende que tal concepción implica que en un establecimiento que provee asistencia social-sanitaria a

adultos mayores, no solo debe contar con profesionales especializados en áreas de la salud o la administración, sino que a su vez debe contar con profesionales en trabajo social y en sí personas capacitadas y dispuestas a garantizar un buen trato a todos los miembros, puesto que en dicha labor se involucran relaciones y sentimientos.

Es así como, uno de los desafíos que se ubica en centros de cuidado a adultos mayores, es la falta de capacitación que tiene el personal respecto a la atención personalizada que requieren las personas de tercera edad, ya que si bien es cierto, dichos establecimientos cuentan con profesionales en área médica, muchas veces se han dado casos en donde los ancianos han sufrido de una mala experiencia porque quienes están a cargo de su cuidado, no tienen una vocación en servicio social, y esto afecta a la calidad de lo ofertado en tales centros (Jiménez & Martínez, 2021).

Una de las controversias con mayor relevancia al interior de los centros al cuidado del adulto mayor, es la diversidad de la tipología en los residentes, puesto que la convivencia nunca resulta sencilla cuando no se ha formado parte de un grupo por decisión placentera sino más bien por una necesidad.

Consecuentemente, cuando personas de la tercera edad deben convivir es un espacio donde se siguen rutinas e incluso reglas, suelen presentarse fenómenos particulares en la conducta como lo denominado colisión de estilos de vida y derechos (Vargas & Plus, 2021).

Estas eventualidades se presentan en las residencias del adulto mayor, puesto que algunos miembros suelen llegar al lugar viniendo de una situación de calle, padeciendo patologías psiquiátricas en donde no han tenido un tratamiento, ni un diagnóstico, por lo

que una consecuencia común es el trastorno de personalidad, que llega a incidir grandemente en la convivencia con otros.

Seguido de ello, para otros adultos mayores el hecho de ver terminado habitando en una casa del cuidado a personas vulnerables, suele generar en ellos, sentimientos de rechazo y frustración, lo cual altera sus emociones haciendo que la posibilidad de conflicto a nivel interno aumente, y no solo con los demás residentes, sino con quienes están a cargo del lugar, mostrándose incómodos y sin ánimos de colaborar en las actividades que se propongan.

Esta situación desencadena otro de los desafíos que deben afrontar las instituciones en cuestión, donde el caso parte de un escenario en el que los adultos mayores a pesar de recibir un cuidado profesional no tienen un estado de salud favorable al 100%, ya que no muestran una cooperación total en lo establecido por sus cuidadores, quienes tendrán un límite para insistir en que se dé el cumplimiento a los tratamientos indicados o cualquier terapia que se proponga en el centro.

Específicamente hay actividades recreativas que se dan al interior de las residencias que no tienen la aceptación de todos los miembros, por ejemplo se puede citar que la realización de ejercicios físicos, dinámicas al aire libre o la bailo terapia, lo cual adicional a ser una actividad recreativa, en realidad es propuesta con el fin de incidir positivamente en algún aspecto de la vida del adulto mayor, sea para su salud física o mental, desencadenando una problemática en la que los profesionales se ven atados de manos, al no poder obligar a un residente a seguir la rutina del día, o que por el contrario con el pasar del tiempo pueda integrarse más al grupo y cumplir con todas las actividades.

## **CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El tipo de investigación explicativa propone interrelacionar las variables de estudio, estableciendo causas y efectos respectivamente, lo cual permite abordar una problemática de modo que posibilite ubicar más fundamentos para justificar los criterios finales, así como también profundizar a detalle en los aspectos de interés sobre el caso (Cauas, 2020). En el presente proyecto de investigación, se ha considerado el tipo de investigación explicativa, puesto que es necesario determinar el impacto que tiene la actividad física sobre la salud de los adultos mayores, es decir se debe definir una relación causa-efecto, sea esta positiva o negativa, indicando argumentos veraces que respalden los resultados del estudio.

El diseño de investigación mixto, se basa en un proceso de investigación en que se consideran datos del cualitativo y cuantitativo, por lo que generalmente a su vez implica tener en cuentas fuentes directas e indirectas para la recopilación de información, lo cual resulta favorable para el investigador y permite trabajar un tema desde una perspectiva más amplia y al mismo tiempo precisa (Cauas, 2020). Este proyecto mantiene un diseño mixto, como efecto de que es necesario revisar información desde fuentes bibliográficas, así como recabar datos desde los involucrados directamente con el estudio, de modo que sea posible disponer de abundante información para su análisis respectivo, considerando la realidad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo, referente a la función de la actividad física en la salud de los miembros del centro.

### 3.2. Operacionalización de variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	TECNICA E INSTRUMENTO
<b>Variable Independiente:</b> Actividad física	Se define como los movimientos el cuerpo, que demandan energía y dan dinamismo a los músculos; puede ser realizada desde un entorno cerrado, o al aire libre; puesto que incluso muchas tareas cotidianas, inconscientemente implican un mayor esfuerzo de la musculatura y el cuerpo lo asume como una ejercitación (Airasca & Giardini, 2022).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rutinas de actividad física</li> <li>Ejercitación que favorezca la motricidad fina y gruesa.</li> </ul>	Duración y planeación de rutinas de actividad física	Encuesta a adultos mayores / Cuestionario
<b>Variable Dependiente:</b> Salud de las personas de tercera edad	La salud de las personas mayores se ve afectada por diversos factores, incluyendo su estilo de vida y prácticas poco saludables que se mantienen desde etapas anteriores hasta la vejez (Serrano & Zuin, 2020).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud física</li> <li>Salud mental o psico-emocional</li> </ul>	Mejoras en la salud y calidad de vida de adultos mayores	Encuesta a adultos mayores / Cuestionario

**Elaboración:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

### **3.3. Población y muestra**

#### **3.3.1. Población**

En el proceso de recopilación de datos para el desarrollo de este proyecto, se define como población a los 25 adultos mayores que residen en el centro gerontológico del Recinto El Guayabo, puesto que se requiere conocer desde fuentes directas, información real sobre las percepciones de los involucrados con el caso, respecto a la actividad física que suelen realizar y el aporte a su salud.

#### **3.3.2. Muestra**

Como muestra, se ha considerado a todos los residentes de la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo del cantón Baba, esto debido al número mínimo de participantes, lo cual, al relacionarlo con un valor porcentual, se refleja de la siguiente manera:

**Tabla 2: Muestra**

<b>Muestra</b>	<b>Involucrados</b>	<b>%</b>
Adultos mayores residentes del centro gerontológico	25	100%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Elaboración:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo, cantón Baba, provincia de Los Ríos.

### **3.4. Técnicas e instrumentos**

#### **3.4.1. Técnica**

**Encuesta:** Se propone la aplicación de una encuesta, con la finalidad de tener conocimiento acerca de las rutinas de actividad física que se proponen para los adultos

mayores en el centro gerontológico del recinto El Guayabo, y demás cuestiones de interés conforme a las percepciones de las personas de tercera edad sobre realizar ejercicios y favorecer su salud a partir de ello.

### **3.4.2. Instrumento**

**Cuestionario:** Como instrumento en la recopilación de datos se ha considerado un cuestionario de 10 preguntas cerradas, las mismas que buscan receptor opiniones directas de los adultos mayores del centro y así reconocer aspectos de interés sobre el caso, donde se empleó un lenguaje adecuado en la estructuración del cuestionario para facilitar la comprensión de las interrogantes.

### **3.5. Procesamiento de datos**

Para llevar el cabo el procesamiento de datos recabados mediante la técnica de investigación, se cumple con la tabulación respectiva, usando tablas de frecuencia y diagramas de pastel, con la finalidad de organizar mejor las respuestas receptoradas, siendo posible hacer un mejor análisis de la información e ir comprendiendo los aspectos relevantes conforme al tema.

### **3.6. Aspectos éticos**

En el desarrollo del presente proyecto, se da validez a los aspectos éticos conforme lo solicitado por la Universidad Técnica de Babahoyo, cumpliendo con todo el proceso, tiempos y actividades para conseguir un resultado satisfactorio al finalizar la realización del trabajo y tener más proximidad a la obtención del título de esta carrera.

Por consiguiente, entre los aspectos éticos considerados en este trabajo, se puede mencionar que se mantiene en anónimo a todos aquellos participantes que brindaron su



colaboración para recabar datos u obtener información directa desde el Centro gerontológico del recinto El Guayabo, ya que a pesar de ver contado con su aprobación para desarrollar un estudio que involucre una situación particular en el lugar, los participantes prefieren no ser nombrados.

### 3.7. Resultados y discusión

#### 3.7.1. Resultados

**Encuesta realizada a personas de tercera edad en la Casa de adulto mayor, del recinto El Guayabo:**

#### 1. ¿Realiza usted actividad física en la Casa del adulto mayor?

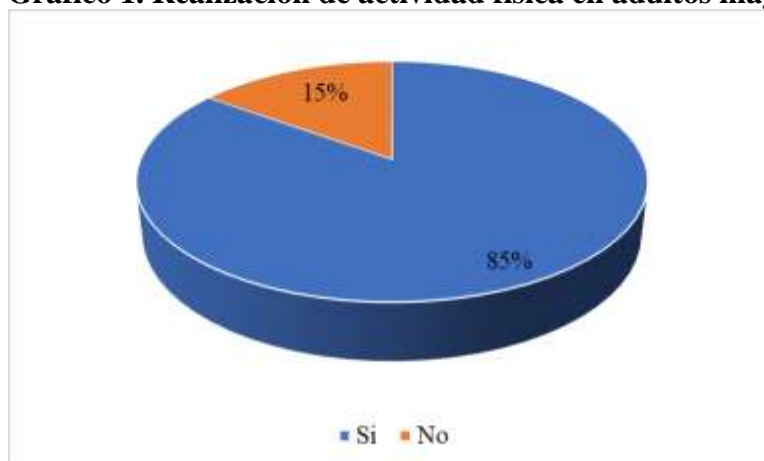
**Tabla 3. Realización de actividad física en adultos mayores**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	21	85%
No	4	15%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 1. Realización de actividad física en adultos mayores**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** De la encuesta realizada, el 85% de adultos mayores indicó que si realizan actividad física en el centro, mientras que 15% dijo que no lo hace.

**Interpretación:** En este ítem, se interpreta que gran parte de los residentes de la Casa del adulto mayor, si realizan actividad física, según las rutinas que se proponen en el centro.

**2. ¿Con qué frecuencia participa de las rutinas de actividad física que proponen en el centro?**

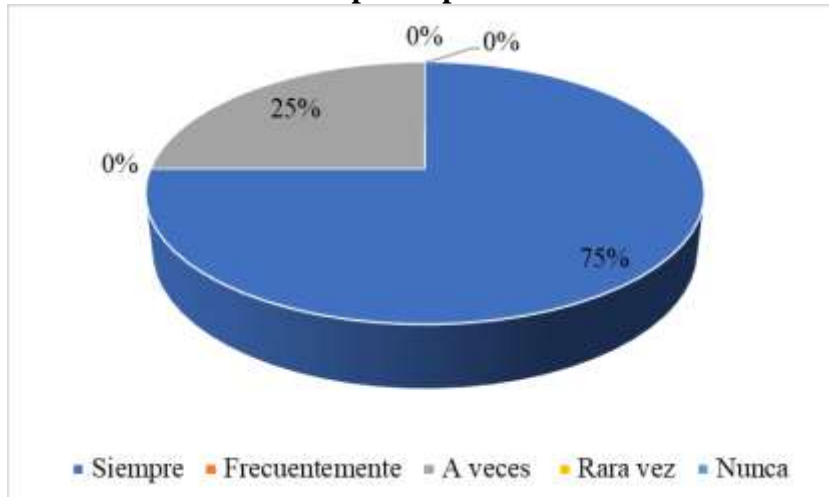
**Tabla 4. Frecuencia de participación en rutinas de actividad física**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	19	75%
Frecuentemente	0	0%
A veces	6	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 2. Frecuencia de participación en rutinas de actividad física**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** El 75% de los residentes indicó que siempre participan de las rutinas de actividad física, y el 25% restante comentó que lo hace solo a veces.

**Interpretación:** En base a la interrogante planteada, se interpreta que en el centro gerontológico del recinto El Guayabo, en su mayoría de los adultos mayores siempre participan de las rutinas de ejercicio.

### 3. ¿Cree usted que la actividad física que realiza le ayuda en su salud?

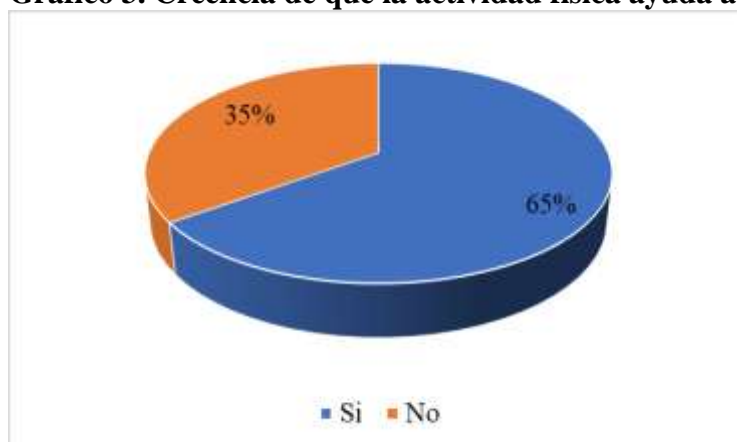
**Tabla 5. Creencia de que la actividad física ayuda a la salud**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	16	65%
No	9	35%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 3. Creencia de que la actividad física ayuda a la salud**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** De la encuesta realizada, el 65% indicó que, si consideran que la actividad física que realizan les ayuda en su salud, mientras que el 35% restante mencionó que no creen así.

**Interpretación:** Es notable que en mayor medida los adultos mayores consideran que la actividad física les ayuda a su salud, puesto que es común tener esa creencia y más porque es positivo que las personas de tercera edad den movilidad a sus músculos.

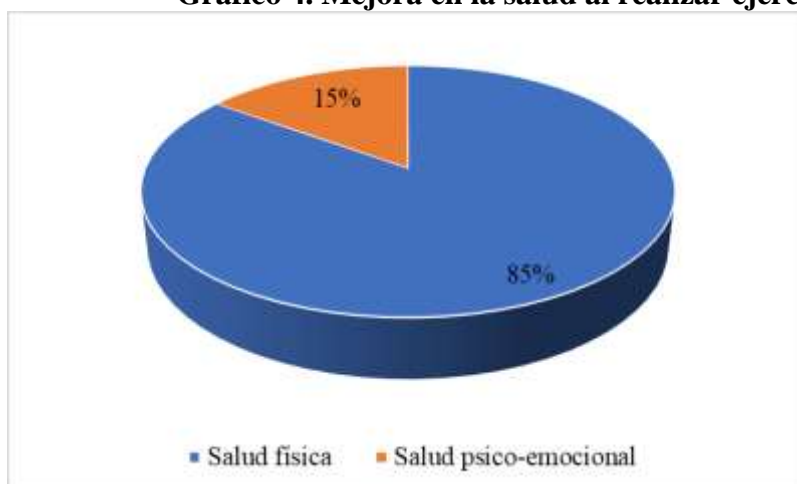
**4. ¿Qué aspecto de su salud cree usted que puede mejorar al realizar ejercicio?**

**Tabla 6. Mejora en la salud al realizar ejercicio**

Alternativa	Frecuencia	%
Salud física	21	85%
Salud psico-emocional	4	15%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade  
**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 4. Mejora en la salud al realizar ejercicio**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade  
**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** El 85% de los encuestados indicó que realizar ejercicios mejora su salud física, mientras que el 15% indica que atiende su salud psico-emocional.

**Interpretación:** En la Casa del adulto mayor, los residentes creen que realizar ejercicios mejora su salud física, ya que las personas mayores generalmente no conocen de temas de salud mental.

5. ¿Hay momentos en los que siente tristeza o un mal estado de ánimo?

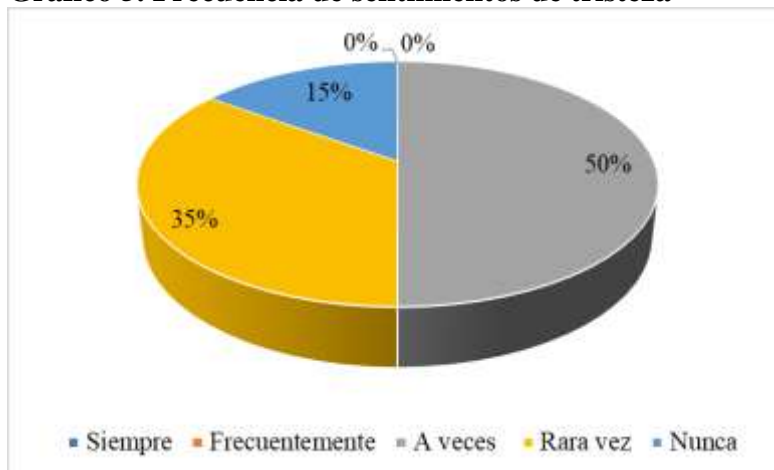
**Tabla 7. Frecuencia de sentimientos de tristeza**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	13	50%
Rara vez	9	35%
Nunca	4	15%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 5. Frecuencia de sentimientos de tristeza**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** El 50% de los encuestados indicó que a veces sienten tristeza o un mal estado de ánimo, el 35% dijo que tienen ese sentimiento rara vez y 15% dijo que nunca.

**Interpretación:** Las personas de tercera edad comparten que a veces sienten tristeza o un mal estado de ánimo, ya que diversos factores son propensos a tener sentimientos de nostalgia.

6. ¿Hay momentos en los que tiene sensación de enojo o rechazo a los demás?

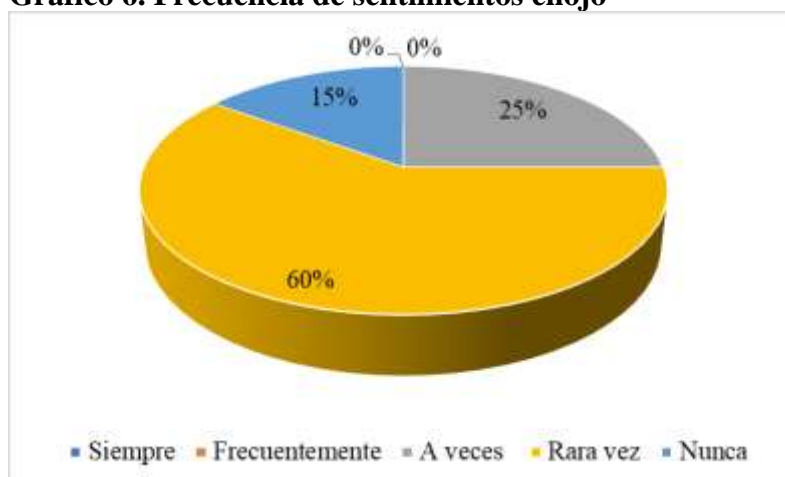
**Tabla 8. Frecuencia de sentimientos enojo**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	6	25%
Rara vez	15	60%
Nunca	4	15%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 6. Frecuencia de sentimientos enojo**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** El 60% de los adultos mayores indicó rara vez sienten enojo o rechazo hacia lo demás, el 25% dijo que a veces y el 15% mencionó que nunca.

**Interpretación:** En función de la interrogante planteada, se interpreta que las personas de tercera edad rara vez suelen sentir enojo; esto ya que sus jornadas en el centro buscan ser lo más llevaderas posibles y así evitar problemáticas.

**7. ¿En sus años de juventud en ocasiones solía bailar?**

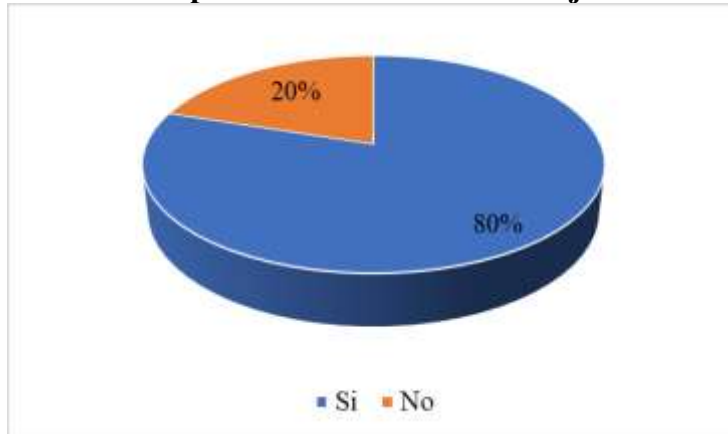
**Tabla 9. Experiencias con el baile en la juventud**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	20	80%
No	5	20%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 7. Experiencias con el baile en la juventud**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** De la encuesta realizada, el 80% mencionó que en sus años de juventud solían bailar, mientras que el 20% indicó que no lo hacía.

**Interpretación:** De los resultados obtenidos en esta interrogante, se dice que se entiende aquello, debido a que el baile es una actividad popular en la cultura local, y, por tanto, muchas personas llegan a la vejez teniendo experiencias que incluyen el baile.

**8. ¿Cree usted que la bailoterapia también puede ser un buen ejercicio físico?**

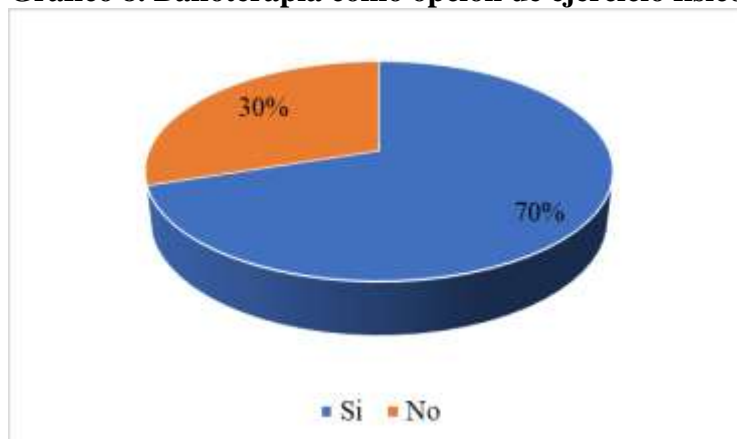
**Tabla 10. Bailoterapia como opción de ejercicio físico**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	18	70%
No	8	30%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 8. Bailoterapia como opción de ejercicio físico**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** El 70% indicó que, si creen que la bailoterapia representé un buen ejercicio físico, y el 30% de encuestados restantes dijo que no lo considera así.

**Interpretación:** Las personas mayores creen que la bailoterapia si es un buen ejercicio, ya que implica movimientos y, por ende, se incluye como actividad física.

## 9. ¿En qué tipo de espacios prefiere realizar actividad física?

**Tabla 11. Espacios preferidos para ejercitarse**

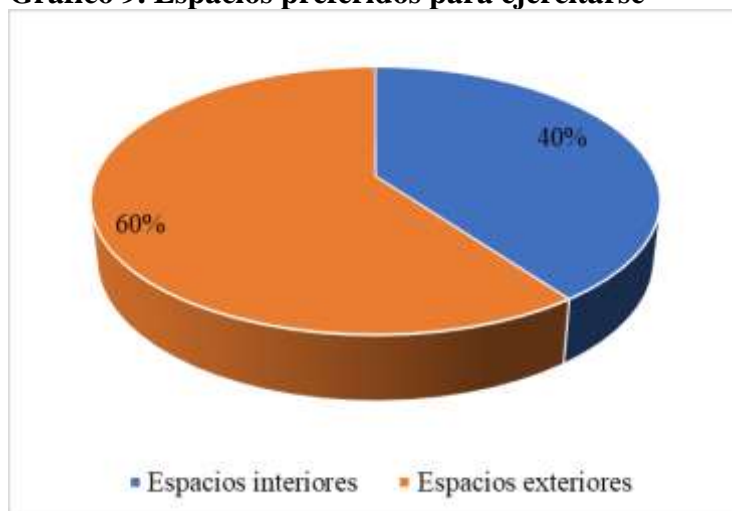
Alternativa	Frecuencia	%
Espacios interiores	10	40%
Espacios exteriores	15	60%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).



**Gráfico 9. Espacios preferidos para ejercitarse**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** De los adultos mayores encuestados, el 60% indicó que prefieren realizar ejercicio en espacios exteriores, mientras que el 40% dijo que les parecen mejores espacios interiores.

**Interpretación:** Las personas de tercera edad consideran mejor ejercitarse en exteriores, ya que así cambian de escenario, y resulta más entretenido.

**10. ¿Consideraría usted positivo que se planifiquen rutinas de ejercicios que beneficien su salud física y mental?**

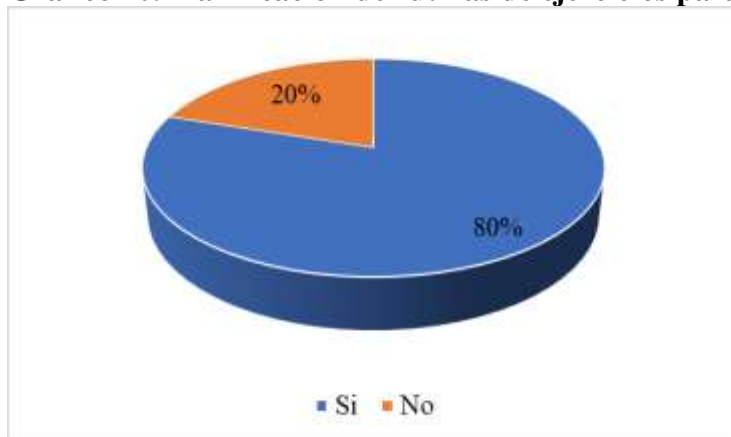
**Tabla 12. Planificación de rutinas de ejercicios para beneficio de la salud**

Alternativa	Frecuencia	%
Si	20	80%
No	5	20%
Total	25	100%

**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Gráfico 10. Planificación de rutinas de ejercicios para beneficio de la salud**



**Elaborado por:** Walter Guerrero Zambrano, y Carlos Checa Andrade

**Fuente:** Encuesta realizada a adultos mayores del centro (25).

**Análisis:** Los adultos mayores encuestados, en un 80% mencionan que si es positivo que se planifiquen rutinas de ejercicios que beneficien su salud física y mental; mientras que el 20% indican que no lo consideran así.

**Interpretación:** Por consiguiente, se entiende que, en gran parte, los residentes de la Casa del adulto mayor si ven como una opción favorable, participar rutinas de ejercicios para conseguir una mejora en su salud.

### **3.7.2. Discusión**

En función de todo el fundamento teórico revisado y los datos recabados a partir de fuentes directas, se puede precisar que la actividad física para adultos mayores llega a favorecer grandemente varios aspectos de su salud física y mental, por lo que, durante la etapa de la vejez, tanto las mismas personas de tercera edad, como sus cuidadores, deben buscar alternativas de ejercicios conforme a su condición de salud.

Conforme a lo compartido por Sánchez (2020), una de las actividades físicas que son recomendadas casi a modo generalizado para personas de tercera edad, son las caminatas, lo cual se vuelve una propuesta con alta viabilidad para que los ancianos puedan

llevar a la práctica, tanto desde su hogar, como en algún sitio al aire libre, puesto que dependerá mucho de otros condicionantes, si es recomendable que el adulto mayor salga a entornos exteriores, o se quede en casa, ya que, por ejemplo, si se piensa en una opción recreativa, es completamente válido que se propongan caminatas al aire libre; mientras que caso contrario, si existe algún limitante por salud, será más conveniente que la persona realice sus minutos de caminata, en un espacio interior.

Para los adultos mayores en el centro gerontológico del recinto El Guayabo, es necesario que se consideren prácticas de ejercicios que mejoren su salud física y precautelen su bienestar emocional, considerando que ambos casos pueden favorecerse gracias a idóneas rutinas de actividad física.

En esta misma línea, Jiménez y Martínez (2021) reconocen otro aspecto relevante que gira en torno a los cambios fisiológicos, sensoriales y metabólicos de personas de tercera edad, entre uno de los más particulares se ubica la disminución de la masa muscular, con ello la fuerza física e incluso la movilidad; seguido de aspectos como la pérdida parcial de algunos sentidos, que en el caso del gusto, se vuelve una razón por la que pierden el entusiasmo o placer por comer.

Pérez y Vera (2022) indican que dichos lugares tienen como propósito dar atención socio-sanitaria a quienes tengan una edad de 65 años o más, y la necesidad de asistencia, la cual a su vez puede tener diferentes variantes, y dar como resultado que el adulto mayor requiera esta ayuda de modo transitorio o permanente.

En la Casa del Cuidado del adulto mayor del recinto El Guayabo, es una realidad que existen muchos desafíos para favorecer el servicio, puesto que como se sabe la labor especializada de un centro de cuidado, va más allá del profesionalismo en áreas de salud, sino que implica una ardua tarea de carácter social, por lo que es propicio fomentar el voluntariado en distintas áreas y no solo de salud.

## **CAPÍTULO IV.-**

### **PROPUESTA TEÓRICA DE LA APLICACIÓN**

#### **4.1. Propuesta de aplicación de resultados**

##### **4.1.1. Alternativa obtenida**

En base a todos los argumentos expuestos en el desarrollo de este trabajo, se considera necesario consolidar una propuesta de solución a problemática planteada, donde se especifiquen rutinas de actividad física para adultos mayores, teniendo como pilar clave, sus necesidades fisiológicas y psico-emocionales, lo cual brinde garantías de que todos los ejercicios físicos a realizarse, tengan un impacto positivo en la salud de los residentes de la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo, en el cantón Baba, provincia de Los Ríos.

La propuesta tiene dos fases importantes, una de ellas comprender sobre la condición de salud de las personas de tercera edad en el centro en materia fisiológica y psico-emocional, con el fin de segmentar el grupo y posteriormente definir rutinas de actividad física que vayan en pro de las necesidades que cada residente posea, por ejemplo, casos de problemas cardíacos, poca movilidad, o, por otro lado, situaciones de depresión o demás alteraciones al estado de ánimo. La propuesta en cuestión, mantiene un enfoque constructivista a partir de su iniciativa para lograr:

- Optimizar la labor de los profesionales del centro, al dar mejor aprovechamiento a los registros y control médico de los adultos mayores.
- Conseguir una organización favorable entre los residentes, con pequeños grupos para practicar actividades físicas diferentes según cada caso.

- Incentivar a todas las personas de tercera edad a ser más participativos en las jornadas y acciones que se desarrollen en el centro.
- Fomentar el trabajo colaborativo entre los adultos mayores, en paralelo con demás destrezas que mejoren su calidad de vida.

#### **4.1.2. Alcance de la alternativa**

El alcance de la alternativa considerada como propuesta de solución en este trabajo, gira en torno a establecer rutinas de actividad física para las personas de tercera edad teniendo en cuenta sus necesidades fisiológicas y psico-emocionales, con el propósito exacto de que todos los ejercicios físicos que se definan en cada caso, tengan un impacto positivo en la salud de los residentes de la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo.

Para cumplir con el propósito mencionado en líneas anteriores, es elemental que los profesionales encargados de las diversas labores en el centro gerontológico mediante la revisión de los registros médicos de los adultos mayores, subdividan al grupo para que según cada caso se lleven a cabo rutinas de ejercicios, que vayan acorde a su condición de salud física y mental.

Por consiguiente, es posible indicar que la propuesta va encaminada a brindar pautas a todos los profesionales de la Casa de cuidado del adulto mayor, puesto que tendrán disponibilidad de información práctica para favorecer a las personas de la tercera edad con la realización de actividad física óptima para su salud, todo ello a su vez da como resultado que en el centro haya una mejora del servicio, y que la calidad de vida de los residentes también sea mejor.

Con el desarrollo de esta propuesta teórica como alternativa, gracias a los fundamentos en pedagogía, es posible que en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo se conciba un impacto positivo de la actividad física en la salud de los residentes, esto mediante la ejecución práctica de lo que se expone en este trabajo, donde se propone definir rutinas de ejercicios a partir de la condición particular de los residentes en casos como padecimiento de problemas cardiacos, limitantes de movilidad, enfermedades a la piel, con sobrepeso o por su parte, afecciones como depresión, irritabilidad, ansiedad, entre otras.

### **4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa**

#### **4.1.3.1. Antecedentes**

Tras llevar a cabo el proceso investigativo y hacer el análisis del objeto de estudio en el presente trabajo, teniendo en cuenta la problemática, se procedió llevar a cabo un proceso de recopilación de datos a fuentes directas, esto con el fin de hacer una deducción válida del tema, con la que fue posible constatar que en la Casa de cuidado el adulto mayor del recinto El Guayabo del cantón Baba, no se han considerado fundamentos de pedagogía en educación física para favorecer la salud de adultos mayores mediante las rutinas de ejercicios que realizan en el centro, esto debido a que no se están teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de los residentes para proponer ejercitaciones respectivamente, lo cual es una situación negativa que puede tener otras repercusiones en las creencias que se tiene sobre el impacto de la actividad física en la condición de salud durante la etapa de la vejez, siendo necesario revisar antecedentes vinculados a esta propuesta para asimilar mejor el planteamiento.

En el Ecuador los centros gerontológicos durante los últimos 5 años han tenido una evolución muy buena respecto a la calidad del servicio que ofrecen a la sociedad, puesto que, se ha trabajado para que desde diferentes perspectivas al hablar de una casa de cuidados de adultos mayores no se tengan nociones negativas de lugar, sino que por el contrario logre ser una opción considerada entre personas de la tercera edad para sus años de vejez.

Por su parte, respecto a la actividad física para adultos mayores, es posible mencionar que a nivel mundial cada vez se ha formalizado más todo este tema, dejando de lado paradigmas sobre que una persona de tercera edad tiene limitantes para practicar algún deporte o en sí realizar alguna actividad que demande esfuerzo o movimiento corporal, razón por la cual, actualmente existen competiciones que tienen como participantes únicamente a personas mayores de 60 o 65 años, los mismos que son capaces de cumplir con diferentes disciplinas e incluso mantener un estado de salud mejor que personas con menor edad.

En las casas de cuidado de los adultos mayores, una de las actividades que siempre estarán presentes entre las jornadas semanales, son rutinas de actividad física lo cual está a cargo de los profesionales del lugar, esto debido a que, por la edad o condición de salud de las personas de tercera edad, es importante que haya una supervisión de todos los ejercicios que se realizan.

Al hacer referencia a las opiniones de médicos profesionales es posible mencionar que la actividad física es evidentemente un requisito durante todo el ciclo de vida de una persona, siendo un indicador clave en el estado de salud de las personas, razón por la cual, al llegar a los años de vejez, será igual de recomendable que se incluya en los hábitos del

adulto mayor, caminatas al aire libre, y otra actividad que demande movilidad y en lo posible esparcimiento.

#### **4.1.3.2. Justificación**

La actividad física a realizar durante la etapa de la vejez, es uno de los aportes positivos que pueden asumir los adultos mayores para favorecer algunos aspectos en su salud, por lo que independientemente de factores del entorno externo, incidentes en la forma de vida de una persona de la tercera edad, es recomendable que bajo un acompañamiento o supervisión profesional se lleve a cabo la realización de actividades físicas con cierta frecuencia y que se busque obtener beneficios específicos por ello.

Mediante los fundamentos en pedagogía de la educación física, es posible consolidar una propuesta efectiva que pretenda conseguir una mejora en la salud de adultos mayores gracias a rutinas de actividad física previamente definidas en función de otros parámetros, puesto que hay una variedad de opciones vinculadas a ejercicios de movimiento corporal que inciden sobre ciertos músculos, tejidos, o incluso el funcionamiento de órganos internos a partir de su práctica.

En este orden de ideas es posible argumentar que la actividad física constituye una importante alternativa durante todo el ciclo de vida de una persona, en relación al impacto positivo que llega a tener en la salud respectivamente, por lo que al considerar únicamente la etapa de la vejez, donde ya existe una mayor vulnerabilidad en el estado de salud de la persona, es prudente no caigan en el sedentarismo, y que los adultos mayores incluyan en su vida rutinas de actividad física que tenga un aporte verdadero conforme a sus necesidades fisiológicas y psico-emocionales, esto debido a que son los principales



ámbitos que pueden desencadenar limitantes o afecciones a la calidad de vida por lo que si se prioriza atenderlos, hay mayores garantías de una vez es digna.

Por consiguiente, es posible indicar que la presente propuesta se justifica en base a la problemática que existe cuando una persona de la tercera edad realiza actividad física sin tener un conocimiento verdadero sobre las necesidades que su cuerpo y mente demandan, lo cual es una situación que se ubica en la Casa del cuidado del adulto mayor del recinto El Guayabo, en el cantón Baba, provincia de Los Ríos, donde efectivamente las jornadas del centro incluyen la realización de ejercicios físicos para los residentes, sin embargo, hay poca participación de los mismos en estas rutinas e incluso llega a ser poco favorable, ya que no se concibe un gran impacto positivo en su salud; por lo que en esta propuesta se brinda una alternativa de solución viable, donde el propósito es que a partir de definir actividades físicas conforme a las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de los adultos mayores, si se registra un beneficio en su salud, e incluso haya una mejora en la calidad de vida.

#### **4.1.4. Objetivos**

##### **4.1.4.1. General**

Proponer actividades físicas con incidencia positiva en la salud de las personas de tercera edad, considerando sus necesidades fisiológicas y psicoemocionales en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo, cantón Baba, provincia de Los Ríos.

#### **4.1.4.2. Específicos**

- Identificar las principales necesidades fisiológicas y psico-emocionales que poseen los residentes de la Casa del cuidado del adulto mayor del recinto El Guayabo.
- Reconocer ejercicios de motricidad fina y gruesa efectivos conforme al tipo de actividad física que requieran los adultos mayores para mejorar su salud física o mental.
- Establecer rutinas de actividad física que se adapten a las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de las personas de tercera edad en el centro gerontológico del recinto El Guayabo.

#### **4.1.5. Estructura general de la propuesta**

##### **4.1.5.1. Título**

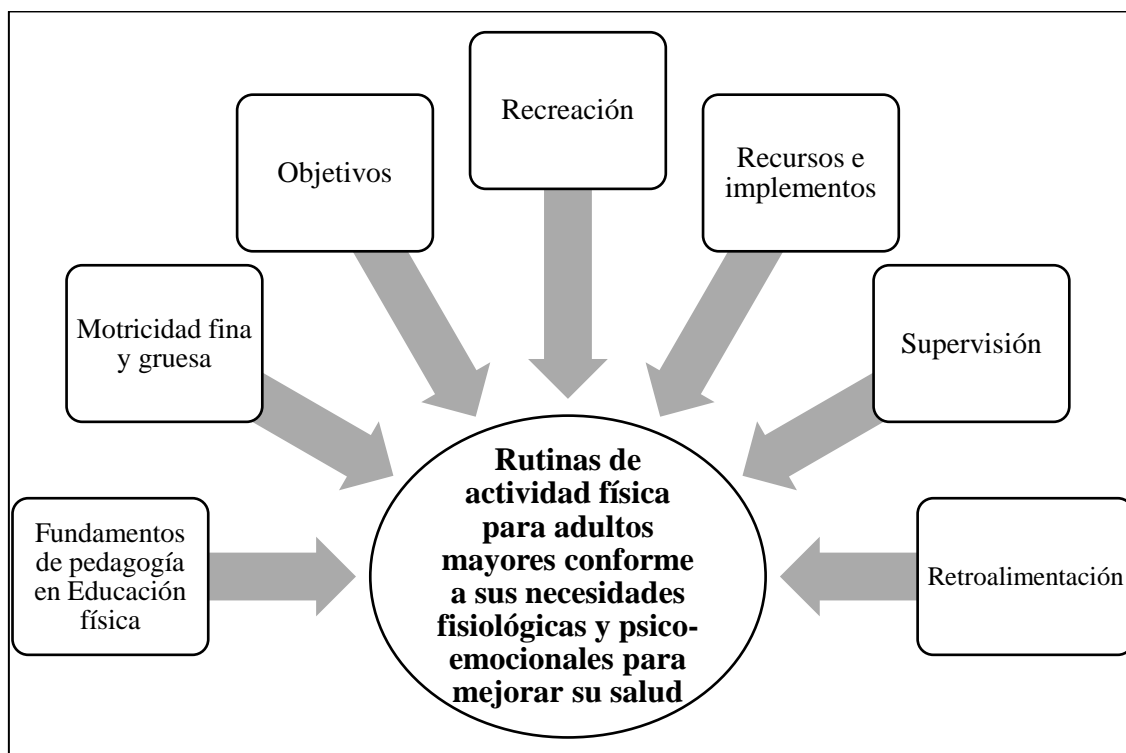
Rutinas de actividad física para adultos mayores conforme a sus necesidades fisiológicas y psico-emocionales para mejorar su salud

##### **4.1.5.2. Componentes**

En la instauración de las rutinas de actividad física es necesario que se consideren etapas para su desarrollo favorable, esto principalmente debido a que va dirigido a personas de edad avanzada y se debe asumir principios de pedagogía en educación física para que se logre favorecer la salud de dicho grupo, a partir de ejercicios físicos.

En este orden de ideas, se establece que es importante que para cumplir con la descripción acertada de la propuesta es un requisito comenzar con el primer paso al

distinguir las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de los adultos mayores en el centro gerontológico del recinto El Guayabo, para consecuentemente hacer la segmentación de los residentes y así establecer rutinas de ejercicio conforme a cada caso. De este modo, se puede establecer que, entre los componentes de la presente propuesta, se pueden ubicar los siguientes:



**Figura 1. Componentes de la propuesta**

Una vez descritos los componentes de la propuesta, se puede agregar que, para definir rutinas de actividad física dirigidos a adultos mayores, es indispensable considerar fundamentos en pedagogía del área, con ello adicionalmente mantener un control sobre todos los ejercicios y su tiempo de duración, puesto que, por la edad avanzada del grupo, es prudente que haya un análisis previo y supervisión en el proceso, así como una retroalimentación al final de una jornada.

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y DE LA EDUCACIÓN



RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES  
CONFORME A SUS NECESIDADES FISIOLÓGICAS Y PSICO-  
EMOCIONALES PARA MEJORAR SU SALUD.

**WALTER ELIAN GUERRERO ZAMBRANO**  
**CARLOS DANIEL CHECA ANDRADE**

**2024**

**Tabla 13. Caracterización, organización y diagnóstico**

<b>Aspectos a considerar:</b>	
Profesionales a cargo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estado de salud física y mental de los residentes</li><li>• Disponibilidad de recursos básicos para actividades físicas</li><li>• Espacios al aire libre</li><li>• Espacios interiores adecuados</li></ul>
<b>Aspectos a considerar:</b>	
Adultos mayores (residentes)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actitud positiva y predisposición</li><li>• Motivación por el trabajo colaborativo</li><li>• Capacidad de movilidad</li></ul>
Obtención de los datos requeridos mediante:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrevistas realizadas al director y profesionales del centro.</li><li>• Conocimientos previos de la realidad del centro.</li></ul>

Fuente: Elaboración de los autores de la presente investigación

**Tabla 14. Objetivos y finalidad de mejora**

<b>Consideraciones</b>	
<b>Motricidad fina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Implica el desarrollo de actividades a realizar con las manos o las muñecas.</li><li>• Es importante incluir todos los músculos cortos del cuerpo en las actividades a proponer</li><li>• Para un adulto mayor es necesario dominar habilidades motrices finas para escribir, afeitarse, etc.</li></ul>
<b>Motricidad gruesa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Implica el desarrollo de tareas usando piernas, brazos, o el torso.</li></ul>

- Se incluyen músculos grandes para mejorar la motricidad gruesa mediante ejercitación física.
- Es fundamental trabajar en motricidad gruesa para que haya un control corporal óptimo, equilibrio y coordinación.

Fuente: Elaboración de los autores de la presente investigación

**Tabla 15. Medios e insumos varios**

<b>Planificación previa a las rutinas de ejercicio</b>	<b>Para uso de profesionales a cargo</b>	<b>Requeridos por adultos mayores</b>	<b>Para evaluación y retroalimentación final</b>
Registros médicos sobre condición de salud	Silbato	Indumentaria deportiva	Ficha para medir el nivel de satisfacción de los residentes
Estimación del tiempo de duración de cada ejercicio	Parlante grabadora sonido	o de Botella de agua	Revisión de efectos adversos tras la rutina
	Conos o botellas de arena	Toalla	Control médico sobre la tensión muscular
	Cuerda		
	Balones		

Fuente: Elaboración de los autores de la presente investigación

**Tabla 16. Evaluación**

<b>Instrumento</b>	<b>Características</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tipo</b>
Objetivos y alcance	Permite medir el cumplimiento de metas con cada jornada llevada a cabo, siendo indicadores válidos.	Jornadas semanales de las rutinas	Progresiva
Portafolio de evidencias	Permite anexar contenidos multimedia o en otros formatos de todas las rutinas realizadas.	Rutinas de actividad física, descansos o finalización	Sumativa
Ficha de observación	Brinda la opción de recabar datos con un horario preciso y situación particular en su ocurrencia.	Ejercicios físicos	Diagnostica
Registro de datos	Posibilita la opción de revisar información real sobre todos los participantes de la actividad.	Previo a iniciar las rutinas de actividad física	Sumativa

Fuente: Elaboración de los autores de la presente investigación

## **1.- Necesidades fisiológicas:**

Los adultos mayores del centro gerontológico del recinto El Guayabo, según sus controles médicos no tienen problemas de salud física que puedan limitar la realización de algún tipo de ejercicio físico, por lo que es prudente potencializar el cuidado de los músculos, así como del funcionamiento de los órganos internos, mediante la intervención de ejercicios físicos con un tiempo de duración idóneos según la rutina y la frecuencia semanal.

A partir de ello, otro punto de valor que se considera para la propuesta de rutinas de actividad física, es priorizar la mejora de las habilidades en motricidad fina y gruesa, como parte de un aporte positivo para la salud física de los adultos mayores, lo cual es posible incluir precisando dinámicas de ejercicios, con escasos recursos y sin tanta exigencia muscular.

A continuación, se detallan diferentes rutinas de actividad física, que atienden básicamente cuestiones ligadas a la salud física de las personas de tercera edad. Cada rutina especificada, explica la duración de los ejercicios, el orden para llevar a cabo su ejecución, los recursos o implementos necesarios para cada actividad.



### Ejemplo 1 de la propuesta

Rutina # 1 de actividad física				<b>Instalaciones del centro gerontológico</b>		
<b>Objetivo General</b>		Mejorar las capacidades coordinativas: equilibrio estático y dinámico, la coordinación y precisión de los movimientos.				
<b>Criterio de evaluación</b>		Formar hábitos posturales e higiénicos durante las actividades físicas comunitarias y para la vida.				
<b>Destreza con criterio de desempeño a evaluar</b>		Identificar todas aquellas similitudes y diferencias de las actividades modificadas en los juegos, sus reglas y objetivos, rasgos y la esencia del juego, con la posibilidad de poder practicarlos.				
<b>Recursos.</b>		Conos, silbato				
<b>Nombre: “El trencito”</b>		<b>Objetivo de la actividad:</b> Afianzar y perfeccionar la motricidad gruesa incrementar la movilidad articular, la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones mediante la flexibilidad activa y combinar la orientación de su cuerpo con el objeto y adquirir coordinación.				
<b>Metodología</b>	<b>Estilo</b>	Asignación de tareas	<b>Técnica</b>	Instrucción directa y guiada	<b>Espacio</b>	Interior de casa del adulto mayor
<b>Actividad de enseñanza-aprendizaje</b>						<b>Tiempo</b>
<b>Inicial</b>	<p><b>Organización:</b> Filas</p> <p><b>Calentamiento:</b> Movimiento circulares de las articulaciones, pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y cabeza, flexionar los músculos.</p> <p><b>Introducción:</b> El docente explica y demuestra las actividades a realizar a los estudiantes, utilizando su cuerpo, vídeos etc.</p>					<b>10 min</b>

<p><b>Principal</b></p>	<p><b>Actividad El trencito</b></p> <p>Se delimita el lugar para realizar un desplazamiento.</p> <p><b>Organización.</b> Se divide el grupo en dos equipos formados en hileras y con las manos colocadas en los hombros del que está delante.</p> <p><b>Desarrollo:</b> al dar la señal el profesor, los participantes comienzan a caminar hasta la meta ubicada a 10 m, al llegar a la bandera la bordean y regresan a la línea de partida.</p> <p><b>Reglas:</b> no deben soltar las manos de los hombros de su compañero, si se rompe el trencito se le resta un punto y gana el equipo que más puntos acumule</p>	<p><b>25 min</b></p> <p><b>10 min</b></p>
<p><b>Final</b></p>	<p><b>Vuelta a la calma:</b> respiración (inhala exhala) profunda varias veces, flexionar las articulaciones. Recoger los materiales y aseo personal.</p> <p><b>Actividad:</b> realizar movimientos suaves y coordinados, como caminar lentamente en fila alrededor de un espacio designado, mientras se enfocan en la respiración profunda y la relajación. Esto se hace para ayudar a los participantes a reducir su nivel de energía y volver a un estado más tranquilo y centrado.</p>	<p><b>10 min</b></p>
<p><b>Observación</b></p>	<p>Observaciones pertinentes en relación al desempeño del adulto mayor</p>	
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Utilizar mediciones objetivas y cuestionarios para evaluar el impacto en la salud física y mental de los participantes. Siempre de acuerdo a los avances de cada uno considerando sus características y con un sentido de motivación y el desarrollo de la autoestima del adulto mayor.</p>	

## Ejemplo 2 de la propuesta

Rutina #2 de actividad física						
<b>Objetivo General</b>	Puntualizar y profundizar en el desarrollo motor para una mejor condición física segura y con salud, a partir de las posibilidades individuales y función de las prácticas ejecutadas.					
<b>Criterio de evaluación</b>	Formar hábitos posturales e higiénicos durante las actividades físicas comunitarias y para la vida. obteniendo experiencias, ejecutando varias destrezas, con uso del tiempo y espacio, las capacidades motoras; con acuerdos de prácticas con el equipo.					
<b>Destreza con criterio de desempeño a evaluar</b>	Identificar todas aquellas similitudes y diferencias de las actividades modificadas en los juegos, sus reglas y objetivos, rasgos y la esencia del juego, con la posibilidad de poder practicarlos.					
<b>Recursos.</b>	Ninguno					
Nombre: "Ocupa mi lugar"	<b>Objetivo de la actividad:</b> Expresar a través del cuerpo, desarrollar la capacidad de reacción					
<b>Metodología</b>	<b>Estilo</b>	Asignación de tareas	<b>Técnica</b>	Instrucción directa y guiada	<b>Espacio</b>	Interior de la casa del adulto mayor
<b>Actividad de enseñanza-aprendizaje</b>						<b>Tiempo</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>Organización:</b> grupal</p> <p><b>Calentamiento:</b> Movimiento circulares de las articulaciones, pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y cabeza, flexionar los músculos.</p> <p><b>Introducción:</b> El docente explica y demuestra las actividades a realizar a los estudiantes, utilizando su cuerpo, vídeos etc.</p>					<b>10 min</b>

<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Actividades: Ocupa mi lugar</b></p> <p><b>Organización:</b> Se forma el grupo en un círculo amplio, colocados uno al lado del otro, y un compañero fuera del mismo.</p> <p><b>Desarrollo:</b> El practicante que está fuera del círculo empieza a caminar alrededor de éste, toca con una mano a un compañero, que debe salir del círculo y caminar rápido en sentido contrario para ocupar su lugar inicial.</p> <p><b>Reglas:</b> No se puede correr para ocupar el lugar vacante, no se puede empujar a su compañero, y el practicante que no llegue primero al puesto libre debe continuar la actividad y tocar a otro jugador</p>	<b>25 min</b>
<b>FINAL</b>	<p><b>Vuelta a la calma:</b> realizar movimientos suaves y coordinados, como caminar lentamente en fila alrededor de un espacio designado, mientras se enfocan en la respiración profunda y la relajación. Esto se hace para ayudar a los participantes a reducir su nivel de energía y volver a un estado más tranquilo y centrado.</p>	<b>10 Min</b>
<b>Observación</b>	En base al desempeño de adulto mayor, sus fortalezas y debilidades en la práctica ejecutada.	
<b>Evaluación</b>	Utilizar mediciones objetivas y cuestionarios para evaluar el impacto en la salud física y mental de los participantes. Siempre de acuerdo a los avances de cada uno considerando sus características y con un sentido de motivación y el desarrollo de la autoestima del adulto mayor.	

### Ejemplo 3 de la propuesta

Rutina #3 de actividad física						
<b>Objetivo General</b>	Puntualizar y profundizar en el desarrollo motriz para una mejor condición física segura y con salud, a partir de las posibilidades individuales y función de las prácticas ejecutadas.					
<b>Criterio de evaluación</b>	Formar hábitos posturales e higiénicos durante las actividades físicas comunitarias y para la vida. obteniendo experiencias, ejecutando varias destrezas, con uso del tiempo y espacio, las capacidades motoras; con acuerdos de prácticas en equipo.					
<b>Destreza con criterio de desempeño a evaluar</b>	Juega y participa de su desempeño dentro de las dificultades de acción, de las actividades modificadas en los juegos, sus reglas y objetivos, rasgos y la esencia del juego, con la posibilidad de poder practicarlos.					
<b>Recursos.</b>	Balones y conos.					
Nombre: “Balones y conos”	<b>Objetivo de la actividad:</b> Expresar a través del cuerpo, desarrollar la capacidad de reacción					
<b>Metodología</b>	<b>Estilo</b>	Asignación de tareas	<b>Técnica</b>	Instrucción directa y guiada	<b>Espacio</b>	Interior de la casa del adulto mayor
<b>Actividad de enseñanza-aprendizaje</b>						<b>Tiempo</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Organización:</b> grupal <b>Calentamiento:</b> Movimiento circulares de las articulaciones, pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y cabeza, flexionar los músculos.					<b>10 min</b>

	<b>Introducción:</b> El docente explica y demuestra las actividades a realizar a los estudiantes, utilizando su cuerpo, vídeos etc.	
<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Actividades: balones y conos</b></p> <p><b>Organización:</b> se divide el grupo en dos equipos, frente a una vallita separada a 5 m y el balón colocado en el suelo.</p> <p><b>Desarrollo:</b> al dar la señal el primer participante de cada equipo, golpea el balón con el pie y tratará de introducirlo por la vallita, y así sucesivamente hasta que todos realizan la actividad.</p> <p><b>Reglas:</b> el golpeo es con la punta del pie, por cada balón que se introduzca en las vallitas se anota un punto y gana el equipo que más puntos alcancen.</p>	<b>25 min</b>
<b>FINAL</b>	<p><b>Vuelta a la calma:</b> realizar movimientos suaves y coordinados, como caminar lentamente en fila alrededor de un espacio designado, mientras se enfocan en la respiración profunda y la relajación. Esto se hace para ayudar a los participantes a reducir su nivel de energía y volver a un estado más tranquilo y centrado.</p>	<b>10 Min</b>
<b>Observación</b>	En base al desempeño de adulto mayor, sus fortalezas y debilidades en la práctica ejecutada.	
<b>Evaluación</b>	Utilizar mediciones objetivas y cuestionarios para evaluar el impacto en la salud física y mental de los participantes. Siempre de acuerdo a los avances de cada uno considerando sus características y con un sentido de motivación y el desarrollo de la autoestima del adulto mayor.	

## **2.- Necesidades psico-emocionales:**

En la Casa de cuidado al adulto mayor en el recinto El Guayabo, los profesionales a cargo, en paralelo con los registros médicos sobre la salud mental de los residentes, explican que no existe un problema psicológico que preocupe a los médicos del lugar, no obstante, es una realidad que más de una persona en el centro, sufre alteraciones constantes a su estado de ánimo, lo cual se debe a cuadros depresivos, o el hecho de asumir actitudes negativas como el enfado, por no tener la opción de vivir su vejez en otro lugar, o en sí compartir con familiares cercanos más aún cuando no han adaptado al sitio por su poco tiempo de estancia.

Ante ello, es lo más conveniente es que se proponga una rutina de actividad física que fomente la recreación y el sano esparcimiento de la forma más espontánea posible, por lo que es vital que se consideren elementos que creen un ambiente distinto, y se opte por invitar al voluntariado, especialmente músicos o grupos de baile, los cuales sean un aporte diferente que posible entusiasmar a todos los adultos mayores e invitarlos a participar de las dinámicas del grupo, como es la actividad que se propone a continuación:

#### Ejemplo 4 de la propuesta

<b>Rutina #4 de actividad física</b>						
<b>Objetivo General</b>		Brindar un beneficio a las capacidades coordinativas: equilibrio estático y dinámico, la coordinación y precisión de los movimientos.				
<b>Criterio de evaluación</b>		Formar hábitos posturales e higiénicos durante las actividades físicas comunitarias y para la vida.				
<b>Destreza con criterio de desempeño a evaluar</b>		Identificar todas aquellas similitudes y diferencias de las actividades modificadas en la bailo terapia, rasgos y la esencia del baile con la posibilidad de poder practicarlos continuamente.				
<b>Recursos.</b>		Parlante, conos, música				
Nombre: <b>“El trencito”</b>		<b>Objetivo de la actividad:</b> Afianzar y perfeccionar la motricidad gruesa incrementar la movilidad articular, la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones mediante la flexibilidad activa y combinar la orientación de su cuerpo con el objeto y adquirir coordinación.				
<b>Metodología</b>	<b>Estilo</b>	Demostración coreográfica	<b>Técnica</b>	Instrucción directa y guiada	<b>Espacio</b>	Interior de casa del adulto mayor
<b>Actividad de enseñanza-aprendizaje</b>						<b>Tiempo</b>



<b>Inicial</b>	<p><b>Organización:</b> filas</p> <p><b>Calentamiento:</b> Movimiento circulares de las articulaciones, pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y cabeza, flexionar los músculos.</p> <p><b>Introducción:</b> El docente explica y demuestra las actividades a realizar a los adultos mayores, utilizando su cuerpo, música y video etc.</p>	<b>10 min</b>
<b>Principal</b>	<p><b>Actividad bailo terapia</b></p> <p>Se ejecutará en el interior del centro del adulto mayor</p> <p><b>Organización.</b> Se divide el grupo en dos equipos formados en hileras y con las manos colocadas en los hombros del que está delante.</p> <p><b>Desarrollo:</b> al dar la señal el profesor, los participantes comienzan a seguir los diferentes pasos coreográficos que se realizará en la bailo terapia.</p> <p><b>Reglas:</b> paulatinamente deberán seguir los pasos de baile que el profesor este realizando entendiendo cada uno de ellos</p>	<b>30min</b>
<b>Final</b>	<p><b>Vuelta a la calma:</b> respiración (inhala exhala) profunda varias veces, flexionar las articulaciones. Recoger los materiales y aseo personal.</p> <p><b>Actividad:</b> realizar movimientos suaves y coordinados, como caminar lentamente en fila alrededor de un espacio designado, mientras se enfocan en la respiración profunda y la relajación. Esto se hace para ayudar a los participantes a reducir su nivel de energía y volver a un estado más tranquilo y centrado.</p>	<b>10min</b>

<b>Observación</b>	Observaciones pertinentes en relación al desempeño del adulto mayor
<b>Evaluación</b>	Utilizar mediciones objetivas y cuestionarios para evaluar el impacto en la salud física y mental de los adultos mayores. Siempre de acuerdo a los avances de cada uno considerando sus características y con un sentido de motivación y el desarrollo de la autoestima del adulto mayor.

#### **4.1.6. Resultados de la alternativa**

A partir de la finalidad principal con el desarrollo de esta investigación y teniendo en cuenta la propuesta descrita con anterioridad, la misma que fue detallada conforme a la problemática de estudio, tiene como propósito ser otorgada como una ayuda a los profesionales del centro gerontológico del recinto El Guayabo, esto con el objetivo de que haya un impacto positivo para la salud de los adultos mayores en función de las rutinas de actividad física que se han propuesto.

Se establece que cada aspecto descrito en la propuesta presentada en este trabajo, es un aporte de valor a considerar por los diferentes profesionales que dan asistencia a las personas de tercera edad en el centro, puesto que, su labor dará como resultado garantizar beneficios a la salud de los residentes, no atiende únicamente su salud física, sino también el ámbito psico-emocional.

Por tanto, la propuesta detallada en este trabajo, ha permitido cumplir con los objetivos de investigación y a su vez, dar solución a la problemática planteada, esto gracias a que se ha definido rutinas exactas de actividad física que impacten positivamente la salud física y mental de los adultos mayores en el centro gerontológico del recinto El Guayabo en el cantón Baba.

## **CAPÍTULO V.-**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **5.1. Conclusiones**

- Considerando el estudio de bases teóricas, se puede indicar que la actividad física se define como todo movimiento corporal que demanda mayor energía y da dinamismo a los músculos, siendo en líneas generales positivo para el cuerpo y posible de practicar durante todas las etapas de la vida, así también respecto a la salud de personas de tercera edad se puede mencionar que en este ciclo, un adulto mayor generalmente tiende a ser más vulnerable en temas de salud, es decir su cuerpo ya no cuenta con la misma fortaleza de los años juventud, ya que una pérdida de masa muscular, y demás desgastes físicos, principalmente la funcionalidad de órganos internos, así como además en su capacidad mental, entre ellos la memoria, la concentración, etc.
- En base a la recopilación de datos desde fuentes directas, se logra reconocer que las rutinas de actividad física realizadas en el centro gerontológico, que consisten de forma exacta en ejercicios de estiramiento básicos y minutos de caminata al aire libre, por lo que no se ha considerado otros ejercicios que resulten favorables para los adultos mayores debido a la falta de implementos, espacios en la infraestructura del lugar, y el poco análisis que se ha realizado para determinar mediante qué actividades físicas se puede incidir positivamente en la salud de los mismos.

- Con una propuesta viable donde se pretende definir actividades físicas en función de las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de los adultos mayores, es posible registrar mayores garantías de un impacto positivo en su salud, lo cual resulta factible para los encargados del centro, ya que lo pueden llevar a cabo sin necesidad de requerir de recursos adicionales a los que se disponen actualmente y aun así mejorar en gran medida la actividad física que se desarrolla en el centro.
- La actividad física constituye una opción favorable para las personas de tercera edad, puesto que frente a las complicaciones que pueden ir presentando en su salud, la realización de ejercicios físicos tiene un impacto positivo en su calidad de vida, dando más agilidad y fortaleza a sus músculos, mientras que adicionalmente también es de gran ayuda para combatir afecciones al estado de ánimo o cualquier problema psico-emocional, de manera que es posible concluir que en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo, es necesario que se optimice la propuesta de rutinas de actividad física que se realizan y con ello se busque favorecer la salud de los residentes.

## **5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda que en el centro gerontológico del recinto el Guayabo, en paralelo con el desarrollo de rutinas de actividad física, se busque opciones de recreación que incentiven a todos los adultos mayores a participar de las jornadas con entusiasmo y así no se queden excluidos de la dinámica algunos residentes.
- Es posible recomendar que en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo, los profesionales del centro consideren en mayor medida la condición de salud de los residentes y se logren subdividir grupos en función de ello, y así se puedan

practicar ejercicios físicos distintos y más específicos a las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de cada persona de la tercera edad en el lugar.

- Por otro lado, una recomendación clave para favorecer el desarrollo de las jornadas en el centro, es que se solicite profesionales o estudiantes en últimos semestres a modo de voluntariado, con el fin de que se disponga de una mayor cantidad de capital humano, y sea posible impulsar la labor de la Casa de cuidado de los adultos mayores, creando ambientes más variados y no repetitivos.
- Se recomienda a los profesionales encargados de la Casa de cuidado del adulto mayor del recinto El Guayabo, en el cantón Baba, provincia de Los Ríos, considerar las necesidades fisiológicas y psico-emocionales de los residentes, a partir de los controles médicos que se realizan en el lugar, con el fin de que a partir de la condición de cada persona, se propongan rutinas de actividad física que impacten positivamente su salud, sea a nivel físico o mental, y de este modo, los adultos mayores puedan aprovechar al máximo de los ejercicios físicos que realizan, teniendo satisfacción y entusiasmo por participar de las jornadas.

## REFERENCIAS

- Airasca, D. A., & Giardini, H. A. (2022). *Actividad física, salud y bienestar*. . Nobuko.
- Cauas, D. (2020). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Bogotá: biblioteca electrónica* 2, 1-11. Obtenido de: <https://www.academia.edu/download/36805674/1-variables.pdf>.
- Duque, F., Contreras, O., & Benavides, P. (2020). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación. *Revista psicología y salud Vol. 30 Núm. 1 (2020)*, 34-65.
- Fuentes, J. R., & Bestard, R. A. (2021). La perspectiva educativa en la recreación comunitaria. . *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 478-489.
- Jaramillo, A., Hernández, A. G., & Santos, J. B. (2021). Programa de Estimulación Sensorial Visual y auditivo para personas con deterioro cognitivo Leve. . *Erasmus Semilleros de Investigación, (Extra)*, 77-82.
- Jiménez, J. M., & Martínez, P. Y. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. . *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (41)*, 480-484.
- Pérez, E. E., & Vera, M. P. (2022). Actividades de ocio en los adultos mayores residenciados en dos centros gerontológicos. . *Revista Conecta Libertad ISSN 2661-6904, 6(3)*, 1-13.

- Preciado, A. M., & Bermeo, F. I. (2022). Funcionamiento Cognitivo de la Vejez y la Dependencia del Adulto Mayor. . *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 722-734.
- Ramos, F. S., & Jara, S. D. (2021). Taller de Psicomotricidad: una propuesta para envejecer “piolamente” y sin prejuicios. . *Encuentros de Psicomotricidad. Enlace al Micrositio de la Jornada de Prácticas*, 137.
- Saavedra, C., Órdoñez, H., Escobar, G., & Castro, H. (2022). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública vol.39 no.3 Medellín Sep./Dec. 2021 Epub Feb 04, 2022*, 34-67.
- Sánchez, C. C., & Campos, N. A. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. . *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 90-105.
- Sanchez, L. N. (2020). Recreación, juego y decolonialidad, una aproximación urgente y necesaria. . *Cuerpo, cultura y movimiento*, 10(1), 133-153.
- Sepúlveda, R., & Medina, G. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista médica Risaralda vol.26 no.2 Pereira July/Dec. 2020*, 55-78.
- Serrano, C., & Zuin, D. (2020). Papel de la actividad física en la prevención de deterioro cognitivo y demencia en adultos mayores: una revisión sistemática. . *Neurología Argentina*, 12(2), 124-137.



Torres, Á. F., Gaibor, J. A., & Pozo, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. . *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.

Vargas, C. A., & Pluas, P. J. (2021). ,Actividad física en el adulto mayor. . *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.

# ANEXOS



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**Anexo N° 1. Cuestionario de encuesta**

**Encuesta realizada a las personas de la tercera edad en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo, en el cantón Baba.**

- 1. ¿Realiza usted actividad física en la Casa del adulto mayor?**
  - Si
  - No
  
- 2. ¿Con qué frecuencia participa de las rutinas de actividad física que proponen en el centro?**
  - Siempre
  - Frecuentemente
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca
  
- 3. ¿Cree usted que la actividad física que realiza le ayuda en su salud?**
  - Si
  - No
  
- 4. ¿Qué aspecto de su salud cree usted que puede mejorar al realizar ejercicio?**
  - Salud física
  - Salud psico-emocional
  
- 5. ¿Hay momentos en los que siente tristeza o un mal estado de ánimo?**
  - Siempre
  - Frecuentemente
  - A veces
  - Rara vez
  - Nunca
  
- 6. ¿Hay momentos en los que tiene sensación de enojo o rechazo a los demás?**
  - Siempre
  - Frecuentemente
  - A veces

- Rara vez
  - Nunca
- 7. ¿En sus años de juventud en ocasiones solía bailar?**
- Si
  - No
- 8. ¿Cree usted que la bailoterapia también puede ser un buen ejercicio físico?**
- Si
  - No
- 9. ¿En qué tipo de espacios prefiere realizar actividad física?**
- Espacios interiores
  - Espacios exteriores
- 10. ¿Consideraría usted positivo que se planifiquen rutinas de ejercicios que beneficien su salud física y mental?**
- Si
  - No

**Anexo N° 2. Evidencia fotográfica de la propuesta en la Casa del adulto mayor**



*Desarrollo de actividad para favorecer la salud física*



*Socialización de actividad con adultos mayores*



*Refrigerio saludable ofrecido a los residentes de la Casa del adulto mayor*



*Participación de residentes en actividades físicas*



*Distribución de insumos previo al desarrollo de una actividad entre adultos mayores*



*Desarrollo de una dinamina previo al inicio de una actividad en la Casa del adulto mayor*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**Anexo N° 3. Matriz de investigación**

<b>MATRIZ DE INVESTIGACIÓN</b>				
<b>TEMA</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	<b>VARIABLES</b>
Actividad física y su impacto en la salud en los adultos mayores en la Casa del adulto mayor	¿Qué impacto tiene la actividad física en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo?	Analizar el impacto de la actividad física en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo.	La actividad física tendría un impacto positivo en la salud de las personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del Recinto El Guayabo.	<b>INDEPENDIENTE</b> Actividad física
				<b>DEPENDIENTE</b> Salud de los adultos mayores
	<b>SUBPROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS PARTICULARES</b>	





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

<p>del Recinto El Guayabo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué bases teóricas fundamentan la actividad física y la salud de personas de tercera edad?</li><li>• ¿Cuáles son las rutinas de actividad física que se desarrollan para los residentes de la Casa del adulto mayor en el recinto El Guayabo?</li><li>• ¿Cómo favorece la propuesta de actividades físicas conforme a las necesidades fisiológicas y psicoemocionales a las personas de la tercera edad en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiar las bases teóricas referente la actividad física y la salud de las personas de tercera edad.</li><li>• Reconocer las rutinas de actividad física propuestas para los residentes de la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo.</li><li>• Proponer actividades físicas con incidencia positiva en la salud de las personas de tercera edad, considerando sus necesidades fisiológicas y psicoemocionales en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si se estudian las bases teóricas referente a la actividad física y la salud de personas de tercera edad, sería posible fundamentar la contextualización del tema y tener más comprensión de ello.</li><li>• Mediante el reconocimiento de las rutinas de actividad física que se desarrollan para los residentes de la Casa del adulto mayor en el recinto El Guayabo, sería posible determinar el impacto de dichos ejercicios en su salud.</li><li>• Con la propuesta de actividades físicas conforme a las necesidades fisiológicas y psicoemocionales de personas de tercera edad en la Casa del adulto mayor del recinto El Guayabo, se conseguiría favorecer su salud.</li></ul>
--------------------------------	--	---	---

Elaboración: Autores del presente proyecto.