

La actividad física como estilo de vida saludable en adultos mayores

Physical activity as a healthy lifestyle in older adults

Atividade física como um estilo de vida saudável para idosos

Obregón Vite, Grace Amparo
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
gobregon@epoch.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8165-5612>



Parreño Urquizo, Ángel Floresmilo
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
aparreno@epoch.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-1935-8577>



Santillán Obregón, Rodrigo Roberto
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
rodrigo.santillan@epoch.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7592-8514>



Parreño Urquizo, Pablo Marcial
MSP Distrito Salud 18D02 Ambato
parrenopablo531@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-9861-7736>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/290>

Como citar:

Obregón Vite, G. A., Parreño Urquizo, Ángel F., Santillán Obregón, R. R., & Parreño Urquizo, P. M. (2023). La actividad física como estilo de vida saludable en adultos mayores. *Código Científico Revista De Investigación*, 4(2), 1336–1353.

Recibido: 31/10/2023

Aceptado: 12/12/2023

Publicado: 31/12/2023

Resumen

Los diversos estilos de vida que conlleva la población son vinculados directamente con la salud, siendo de manera positiva o a su contrario con factores de riesgo por la inadecuada práctica de hábitos del diario vivir, principalmente afecta al adulto mayor generando enfermedades de tipo no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial, osteoporosis, artritis, problemas de articulaciones, entre otros; por lo general todas estas enfermedades son relacionadas a una mala nutrición, insuficiente actividad física y abandono de vínculos sociales. La promoción de salud y prevención de enfermedades tienen el objetivo de generar una ancianidad activa con calidad de vida, siendo el propósito aportar pautas para un envejecimiento menos degenerativo, con una disminución de posibilidades de sufrir enfermedades o controlar las mismas de manera adecuada e impulsando la autonomía funcional cotidiana del adulto mayor. El presente trabajo es de gran importancia dentro de la salud de las personas de la tercera edad, permitiéndose determinar los estilos de vida y promoción de la salud desde el enfoque de una vida saludable por lo que se pretende establecer una prevención de diversas problemáticas de salud a las que se encuentra expuesta la población gerontológica, al realizar actividades preventivas de salud que se orienten a alcanzar un autocuidado por parte del adulto mayor, y lograr un envejecimiento activo, saludable y con calidad de vida digna, generando adultos mayores activos, útiles e integrados a la sociedad.

Palabras clave: Hábitos de vida saludable, Adulto mayor, Actividad física comunitaria.

Abstract

The different lifestyles of the population are directly linked to health, either positively or inversely with risk factors due to the inadequate practice of daily living habits, mainly affecting the elderly, generating non-communicable diseases such as diabetes, arterial hypertension, osteoporosis, arthritis, joint problems, among others; in general, all these diseases are related to poor nutrition, insufficient physical activity and abandonment of social ties. The promotion of health and prevention of diseases have the objective of generating an active old age with quality of life, being the purpose to provide guidelines for a less degenerative aging, with a decrease of possibilities of suffering diseases or controlling them in an adequate way and promoting the daily functional autonomy of the older adult. The present work is of great importance within the health of the elderly, allowing to determine the lifestyles and health promotion from the approach of a healthy life, so it is intended to establish a prevention of various health problems to which the gerontological population is exposed, by carrying out preventive health activities that are oriented to achieve self-care by the elderly, and achieve an active, healthy aging with a dignified quality of life, generating active, useful and integrated older adults to the society.

Keywords: Healthy Lifestyle Habits, Elderly, Community Physical Activity.

Resumo

Os diferentes estilos de vida da população estão diretamente ligados à saúde, seja positiva ou inversamente, com fatores de risco decorrentes da prática inadequada de hábitos de vida diária,

afetando principalmente os idosos, gerando doenças não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, artrite, problemas articulares, entre outras; em geral, todas essas doenças estão relacionadas à má alimentação, à atividade física insuficiente e ao abandono dos vínculos sociais. A promoção da saúde e a prevenção de doenças têm o objetivo de gerar uma velhice ativa e com qualidade de vida, com a finalidade de fornecer diretrizes para um envelhecimento menos degenerativo, com diminuição das possibilidades de sofrer doenças ou controlá-las de forma adequada e promover a autonomia funcional diária do idoso. O presente trabalho é de grande importância no âmbito da saúde do idoso, possibilitando determinar estilos de vida e promoção da saúde a partir do enfoque de uma vida saudável, de modo que se pretende estabelecer uma prevenção de diversos problemas de saúde aos quais a população gerontológica está exposta, mediante a realização de atividades preventivas de saúde destinadas a conseguir o autocuidado do idoso, e alcançar um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida digna, gerando idosos ativos, úteis e integrados à sociedade.

Palavras-chave: Hábitos de vida saudáveis, Adultos mais velhos, Atividade física baseada na comunidade.

Introducción

El ser humano se encuentra en una dialéctica constante, llena de cambios físicos, psicológicos y emocionales sin embargo la salud y el estado físico depende de las actividades que se realice en su vida cotidiana y su forma de vida desde la juventud hasta la vejez.

Una vida saludable en todas las etapas del ser humano es importante, más aún cuando en la vejez existe mayor número de limitantes, dado a que el cuerpo pierde diversas capacidades físicas e intelectuales siendo más notorias con el paso del tiempo. En el año 2022 los datos examinados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) el envejecimiento es un fenómeno demográfico que representa 13.4% de la población total, siendo 88.6 millones de personas mayores a los 60 años, lo cual se estima se incrementará al 16, 5 % en el año 2030. El Ecuador, la población perteneciente a la tercera edad alcanza el 15% de la población total.

Esta temática exige una atención especial, dado que desde finales del siglo pasado el fenómeno de envejecimiento poblacional el cual enfrenta la humanidad, por lo que la vejez se torna en una de las etapas significativos de cada ser, siendo indispensable la necesidad de un

cambio de perspectiva del entendimiento de la vida y la comprensión del significado de aprender a envejecer dentro de los estilos de vida saludables.

Por lo cual el presente trabajo plantea la buena salud con la aplicación de los diferentes estilos de vida saludable, complementado con una alimentación específica para el grupo etario y la realización de actividad física regular, evitando el consumo de alcohol, tabaco, generando vínculos sociales, lo que conlleva a una disminución del riesgo de padecer enfermedades de tipo no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales. En la vejez es importante mantener estos hábitos de vida saludable, la preservación de masa muscular por medio de la actividad física y buena nutrición dan como resultado a la conservación de la función cognitiva, retrasando la dependencia y revertir la fragilidad. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Por medio de la observación del desarrollo de diversas actividades físicas comunitarias realizadas por los adultos mayores, personal docente y estudiantil de la facultad de Salud perteneciente a la carrera de Promoción de la salud, al ser de gran importancia para mejorar la salud del adulto mayor, permite determinar los estilos de vida saludable y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores haciéndolos más activos, útiles e integrados a la sociedad en términos de la dignidad personal.

La calidad de vida corresponde a una diversidad de factores sean estos económicos, sociales y culturales dependiendo del entorno en el que se desarrolla la persona. En la década de los años noventa se desarrolla el concepto de calidad de vida relacionado a la salud, definido por Paterne y otros (2012) como “el valor asignado a la duración de la vida, regulado por las limitaciones, estado funcional, percepciones y oportunidades sociales, influidas por enfermedades, lesiones, tratamientos y políticas sanitarias”. En complemento de lo que plantea Lisigurski y Varela (2003) que parten desde una visión multidimensional de la calidad de vida considerando los aspectos ambientales, culturales, económico, de servicios de la salud, satisfacción, actividades de ocio entre otras.

Factores que caracterizan una vida saludable

Para el autor Humberto Santillán (2023) señala que el envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo, en tal sentido el autor también plantea que cada individuo envejece de manera diferente dependiendo de las características innatas, las adquiridas por la experiencia y las circunstancias enfrentadas en su vida.

Dentro de los diversos factores para mantener la calidad de vida de las personas de la tercera edad sobresale la actividad física por lo que genera bienestar conjuntamente a cambios positivos en el cuerpo como el equilibrio, la fuerza muscular, capacidad de caminata del adulto mayor (Chalapud y Escobar, 2017)

La OMS desde el año de 1948, ha definido que la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” si bien, esta definición es un ideal para la población en general, se torna compleja alcanzarla ya sea por la diversidad de factores afectantes.

La definición del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores de México (2018) señala que la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal que sea producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado el gasto de energía que habrá que recuperar, el aparato cardiorrespiratorio, es el principal sensor de la respuesta al estrés y a la actividad física, dentro de los cuidados a la personas de la tercera edad deben enfocarse a la atención integral previniendo la discapacidad, la conservación de salud para su independencia y funcionalidad, así como la atención medica programada entre otros.

Beneficios de la actividad física

Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento por sus siglas en ingles NIA (2020) señala que toda actividad física representa a un beneficio para casi todas las personas, incluyendo así a las personas adultas mayores, de manera independiente de su salud y

capacidad física, siendo un beneficio si es realizado de forma regular., algunos estudios demuestran que estar inactivos por mucho tiempo representa un riesgo para la salud de las personas.

Así también, existen más beneficios de la actividad física dentro de los estilos de vida saludable como lo son los beneficios emocionales teniendo en cuenta a los resultados presentados en dentro de este proyecto se comprende realizar actividad física comunal, ya sea entre amigos, vecinos o familiares se obtiene el beneficio de apoyo emocional y recreativo:

Los beneficios de la recreación en este caso se refieren al desarrollo humano y la calidad de vida [...], el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. (Santillán R. 2023. pp. 9)

Partiendo del criterio señalado por el autor se puede indicar que la actividad física posibilita la mejora o mantenimiento de los aspectos de la función cognitiva, permitiendo cambios de actividades de manera inmediata, programar o planificar una actividad o simplemente no tomar en cuenta información sin relevancia.

Ahora bien, para tener en claro la diferencia de la actividad física, ejercicio y la activación física en palabras de la autora Grace Obregón (2023) menciona que:

Actividad física abarca cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante el día; por lo tanto, se puede decir que son actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mantener la salud. (pp 45)

Siendo así, el termino definido en criterio de la autora sobre la Activación Física es un conjunto de movimientos específicos, planificados y dirigidos o motivados, con el objetivo de

encender, de inyectar, de cambiar del estado de reposo a uno más dinámico alcanzando un estado físico y mental óptimo diciéndose también que se ejecuta este tipo de actividad con el fin de alcanzar un equilibrio también denominado homeostasis. (pp. 46)

De lo señalado por la autora también indica que dentro del conjunto de beneficios en adultos es la reducción del riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes mellitus tipo 2, en el caso de las mujeres la reducción de padecer cáncer de mama y de colon entre otras como la depresión, riesgos de caídas.

Factores de riesgo que amenazan a una vida saludable

La vejez es parte propia de la vida, es un proceso lento, pero dinámico que acata influencias internas y externas que se generan en su mayoría de casos por los estilos de vida. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Factores de riesgo relacionados al estilo de vida, al ser un conjunto de comportamientos escasamente saludables provocan una cadena de desarrollo de enfermedades crónicas de tipo no transmisibles en siglas ECNT la falta de actividad física, enfermedades pulmonares crónicas, el sobrepeso, hipertensión entre otras son las causantes de muertes de 41 millones de personas por cada año, siendo el 71% de muertes en el mundo. Aproximadamente en la región de Americana es de 5,5 millones de muertes por año. (Organización Panamericana de la Salud, sf)

Considerando lo manifestado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para Latinoamérica las ECNT se atribuyen como la causa más frecuente de defunción y discapacidad en mujeres y hombres, si es cierto los principales factores de riesgo que se relacionan con el estilo de vida es la inactividad física, tabaquismo, alcoholismo, el consumo de azúcar refinada, grasas trans o saturadas, elevados niveles de sodio y también el consumo de sustancias psico adictivas.

Al tener una alimentación equilibrada y adecuada, es sinónimos de que los alimentos escogidos puedan cubrir las necesidades nutricionales de cada persona (Gómez et all, 2016), los malos hábitos

Dentro del entorno familiar, para Valdez y Álvarez (2017) señalan que el concepto de calidad de vida nace de la valoración individual, la apreciación subjetiva y objetiva que va más allá de lo económico y se visualiza desde la percepción, la opinión, la satisfacción y las expectativas personales, por lo que la calidad de vida en la etapa de vejez acarrea en gran medida consecuencias de peculiaridades del entorno en el que se desarrolla una persona durante su existencia.

Para Granados y Muñoz (2015) la calidad de vida durante esta etapa corresponde a la autonomía e independencia del adulto mayor, dentro de diversos estudios se indica que las personas independientes, involucradas en tareas posteriores a la jubilación que posean un sano equilibrio emocional, viven de mejor manera y por más años que aquellas personas que se encuentran en aislamiento, reclusión, frustración y depresión, por lo que las personas de la tercera edad que conservan su intelecto y activos, emplean toda su capacidad.

Por lo señalado por los autores, los profesionales de la salud, especialmente en el primer nivel de atención, se deberían analizar los factores condicionantes que puedan provocar abandono en el adulto mayor, tales como las enfermedades crónicas degenerativas e incluso que éste pueda tener poco apoyo al presentar algún tipo de discapacidad. Existen otros factores relacionados como el estado civil y el ingreso que varía en esta población; algunos se encuentran laborando y generan ser más independientes y no se ve reflejado el apoyo por parte de su familia, siendo importante encaminar los estudios de investigación hacia los trastornos propios de la vejez, ya que existen muchos otros factores no mencionados que pueden modificar la percepción de la calidad de vida y su relación con el apoyo familiar. (Valdez & Álvarez, 2017. pp 115)

Por su parte Bustamante y otros (2017) señala que en términos de los factores subjetivos de calidad de vida, el trato constante con colegas y amigos reduce las discapacidades al igual que el tiempo libre y las relaciones de amistad cercanas más no la presencia de los familiares (Hritcu, 2015) y se ratifica que el trato frecuente con al menos cinco amigos, ayuda a alcanzar un envejecimiento exitoso, es decir, permite a las personas llegar a convertirse en AM sin discapacidad alguna (Urzúa, 2010), confirmando que las relaciones de apoyo interpersonal tienen un gran valor al mantener la salud, bienestar y reducir el estrés.

Metodología

El estudio se desarrolla en 14 dispensarios del seguro campesino localizados en los cantones de la provincia de Chimborazo, se realizó con un diseño cuasi experimental, descriptivo transversal, las intervenciones educativas se aplicaron dentro de una metodología activa-participativa con la finalidad de realizar acciones de preparación de los adultos mayores a un estilo de vida saludable partiendo desde actividades físicas comunitarias.

Instrumentos de recolección y tratamiento de la información

En la participación de la comunidad se logró dar facilidad de la información empleando instrumentos y mecanismos como encuestas y entrevistas que permitieron un vínculo de información entre la población gerontológica y los encuestadores.

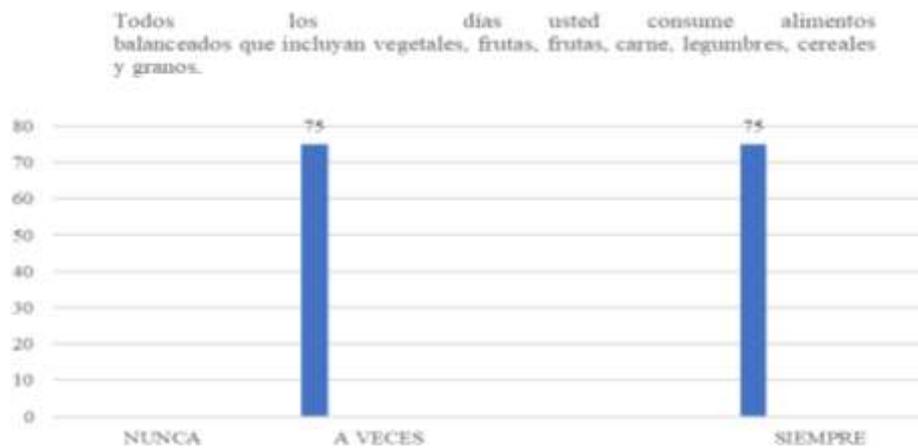
Se aplicó 150 encuestas estructuradas para los sujetos de estudio tomando en cuenta los diferentes factores de hábitos saludables como alimentación balanceada, actividad física, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad de salud.

Resultados

El análisis de los resultados obtenidos de la recopilación de datos de la población geriátrica del proyecto denominado Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Gráfica 1

Consumo balanceado de alimentos



Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Sobre el consumo alimentario de las personas de la tercera edad, existe una igualdad entre las personas que lo consumen siempre y las personas que lo consumen a veces, dentro de una nutrición balanceada al ser un factor clave para una vida saludable conforme al estilo de vida que lleva el individuo se torna en un beneficio.

Gráfica 2

Actividad física semanal



Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

En lo correspondiente a la actividad física, 40 personas de la tercera edad realizan esta práctica al menos un día a la semana, seguido de 20 personas del grupo etario que realizan actividad física al menos 3 días por semana, se puede apreciar claramente que 80 personas realizan al menos 2 días a la semana actividad física y apenas 10 personas realizan actividad física más de 3 días por semana, se evidencia que el 53% de las personas de la tercera edad del presente estudio realizan actividad física al menos 2 a veces por semana con lo que se puede establecer que los beneficiarios lograron comprender que la actividad física es beneficiosa para su salud con lo cual se ha generado un hábito de vida saludable en su diario vivir.

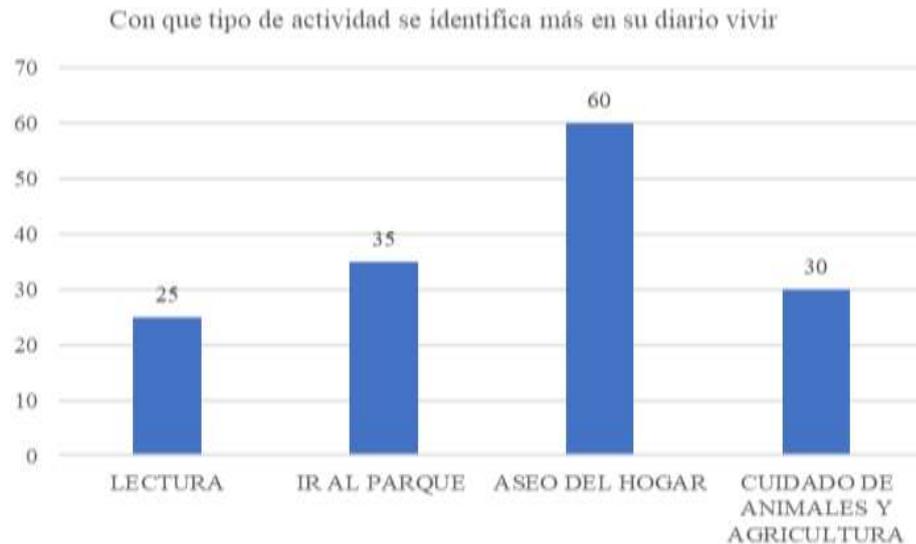
Gráfica 3

Tipos de actividad física



Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Se puede apreciar que la mayoría de adultos mayores beneficiarios del presente estudio se identificó con mayor agrado en la práctica del baile a través de 70 sujetos estudiados, seguido de 40 beneficiarios que le agradó más los ejercicios de flexibilidad, así también 30 adultos mayores del proyecto se identificaron con la caminata, finalmente 10 adultos mayores manifestaron su afinidad por los ejercicios de fuerza, se puede inferir que el 47% de las personas de la tercera edad del presente estudio tienen mayor afinidad con la práctica del baile como principal actividad física al considerarla divertida y de tipo social.

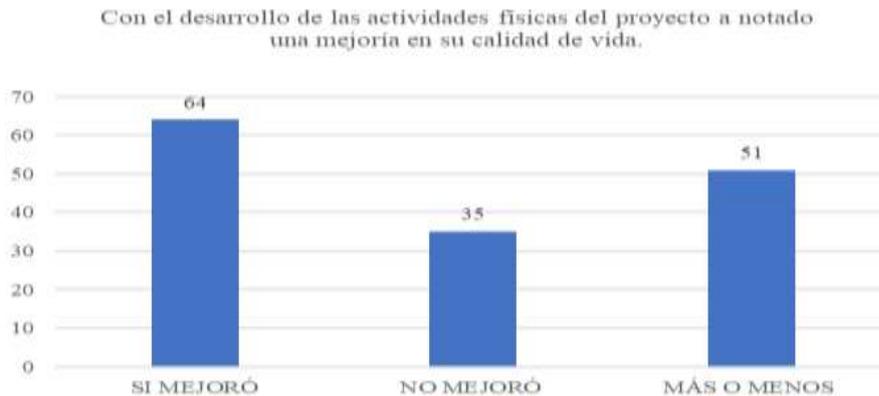
Gráfica 4*Actividad predominante*

Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Se incluye toda actividad desarrollada diariamente, los sujetos de estudio indicaron en su mayoría que realizan el aseo del hogar como actividad predominante incluyendo a 60 personas del proyecto en cuestión, seguido de 35 adultos mayores que indicaron que su actividad predominante es ir al parque, cabe recalcar que existe un número de 30 sujetos de estudio que indicaron que su actividad diaria es el cuidado de animales y la agricultura pero que más se identifican como ayudantes, finalmente existe el número inferior de adultos mayores que se identifican con la lectura correspondiente a un total de 25 sujetos de estudio, se puede inferir que la mayoría de adultos mayores del presente proyecto se encuentran realizando actividades propias de su edad a excepción de las personas que se identificaron como ayudantes en el cuidado de animales y la agricultura.

Gráfica 5

Actividad física y calidad de vida

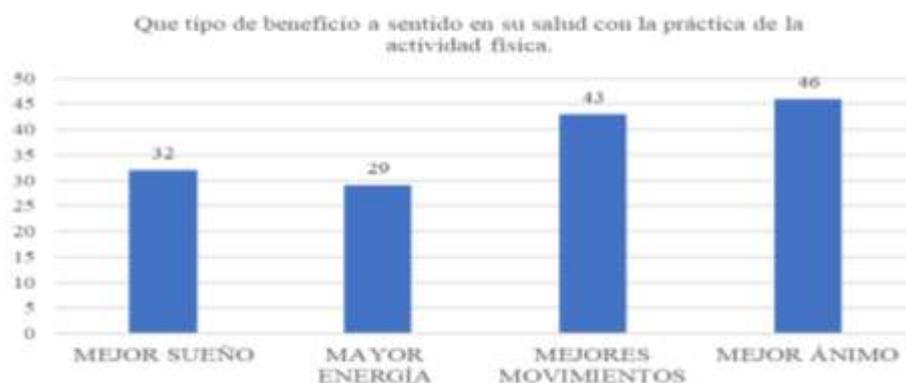


Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

En lo referente a la actividad física y sus beneficios, las personas de la tercera edad confirman que su calidad de vida sí mejoró, manifestado a través de 64 personas, seguido de 51 personas que manifiestan que mejoró más o menos, y un número menor de 35 personas que establecen que su calidad de vida no mejoró, al conversar con los adultos mayores de este último indicador, manifiestan que se les dificulta la ejecución de la actividad física a causa de enfermedades preexistentes, se puede inferir claramente que los adultos mayores sí mejoraron su calidad de vida entre los que consideran que fue de manera absoluta y más o menos alcanzando un 77% de satisfacción de los beneficiarios.

Gráfico 6

Beneficios de la actividad física



Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Se puede apreciar específicamente 4 beneficios que los adultos mayores han alcanzado con la práctica de la actividad durante el desarrollo del presente proyecto, se visualiza que 46 sujetos encuestados mejoraron su ánimo, seguido de 43 personas que mejoraron sus movimientos corporales, así también 32 adultos mayores que mejoraron su calidad de recuperación al mejorar su tiempo de descanso al dormir, finalmente 29 beneficiarios afirman que se sienten con mayor energía, se puede inferir que la práctica de la actividad física ejecutada como hábito de vida saludable, brinda beneficios en la salud de quien la desarrolla, en este caso los beneficiarios del presente proyecto.

Gráfico 7

Participación en futuros proyectos



Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Acerca de la participación en futuros proyectos de este tipo de caracterización, los adultos mayores han manifestado en su mayoría que si estarían dispuestos a participar alcanzando un total de 83 beneficiarios que representan el 55% de sujetos encuestados, seguido 40 personas que representan el 27% que afirman que participarían de vez en cuando ya que a veces su traslado al sitio específico de las prácticas se les dificulta, así también 17 beneficiarios que representan el 11% afirmaron que no están seguros ya que cumplen con funciones en el hogar como cuidar a sus nietos, aseo del hogar, vigilancia del ganado entre otras, finalmente 10

adultos mayores que representan en 6% de beneficiarios, afirmaron que no participarían en este tipo de proyectos ya que tienen enfermedades pre existentes que les dificulta la ejecución de movimientos y ciertos ejercicios, se puede afirmar que existe una muy buena motivación en la población de adultos mayores hacia la práctica de este tipo de proyectos.

Gráfico 8

Inclinación por el tipo de actividades del proyecto



Fuente: Encuestas realizadas en el proyecto Promoción de los estilos de vida saludables en adultos mayores del Seguro Campesino de la provincia de Chimborazo.

Se puede apreciar que los adultos mayores tienen una gran aceptación por el tipo de actividades planteadas en el presente estudio, establecido con 56 sujetos que representan el 37% que afirmaron su afinidad por la práctica del baile nacional, seguido de 35 adultos mayores que representan el 23% de sujetos encuestados que mostraron su afinidad con los juegos recreativos, esto incluye a los juegos populares, tradicionales y pequeños, así también observamos a 33 adultos mayores que representan el 22% de sujetos encuestados que mostraron su afinidad con la actividad física dirigida, esto incluye a ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio, entre otros, finalmente se estableció que 26 adultos mayores que representan el 17% de sujetos encuestados que mostraron su afinidad con las dinámicas grupales, al conversar con los sujetos encuestados ellos dijeron que es muy importante el trabajo colaborativo y de grupo porque comparten entre sujetos de la misma edad.

Discusión

Desde algunas perspectivas llegar a la etapa de vejez es considerada como un sinónimo de dependencia, inactividad, aislamiento, enfermedad y decrepitud (Reyes H & Campos Y, 2020) ocasionados por la falta de hábitos saludables siendo una consecuencia grave que limita el goce de una vejez plena e imposibilita el desarrollo adecuado de actividades, dejando al adulto mayor en una posición social sujeta a los exigentes cuidados de familiares o de terceros. Así también los autores plasman lo mencionado Giraldo y Cardona (2010) los adultos mayores que se encuentran en un aislamiento social o exclusión, tomado desde un contexto de falta de protección y cuidado institucional, con una discriminación social que se encuentra tanto en los sectores urbanos y rurales.

De los resultados obtenidos se corrobora que el envejecimiento de calidad puede ser logrado con la adopción de buenos hábitos que permitan un estilo de vida saludable, toda vez que existe una gran satisfacción por parte de la mayoría de los beneficiarios del presente estudio ya que la actividad física mejoró su calidad de vida, por lo que se establece que la práctica continua del movimiento corporal voluntario o dirigido es de suma importancia para contrarrestar enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que se debe propender el apoyo interinstitucional para el desarrollo de proyectos comunitarios que fomenten la promoción de la salud, especialmente en la población geriátrica por medio del aumento de sentimientos de identidad, autonomía funcional y de integración social.

Conclusión

En el presente trabajo se determinó la existencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población gerontológica encuestada por lo que la actividad física planteada para este grupo social fue de carácter específico para el grupo etario, acompañado de una guía de alimentaria para la búsqueda de correctos hábitos de vida saludables.

Considerando que las personas de la tercera edad al ser partícipes de actividades físicas ejecutadas en el presente estudio, mejoraron su salud y generaron un bienestar integral a través del estímulo de sus capacidades físicas condicionales coordinativas y de movilidad, es imperativo desarrollar proyectos de carácter investigativo que busquen la calidad de vida en este grupo etario ya que pertenecen a un sector vulnerable de la sociedad donde son considerados parte de pasado sin proyección a futuro donde es deber de las ciencias de la salud y sociales brindar mayor seguridad e importancia al estudio gerontológico desde un punto de vista multidisciplinario.

Referencias bibliográficas

- Bustamante M, Lapo M, Torres J & Camino S. (2017). Factores socioeconómicos de la calidad de vida de los adultos mayores en la provincia de Guayas, Ecuador. *Información tecnológica*, 28(5).165-176. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642017000500017
- Chalapud. L. y Escobar A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Universidad y Salud*, 19, 94-101. Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.171901.73>
- Granados M & Muñoz D. (2015). Factores que inciden en la calidad de vida de las personas adultas mayores. *Enfermería actual de Costa Rica*. (29). Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/19732>
- Gomez. Z, Landeros P, Romero E et all. 2016. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud pública y nutrición*. 15. (2). pp.16.1-7. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=67869>
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2020). Beneficios del ejercicio y la actividad física. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica#actividad>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2018). El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud y participación a fin de mejorar la calidad de vida a medida que se envejece. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-adultos-mayores?idiom=es>
- Lisigurski M, Varela L. (2003). Principios de Geriatria y Gerontología. Calidad de vida. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima. p 63-7. Recuperado de <https://www.udocz.com/apuntes/644788/geriatria-varela-pinedoleones-por-la-salud>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). El envejecimiento saludable. Recuperado de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>

- Organización Panamericana de la Salud. Sf. Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Obregon. G. (2023). Programa de activación física para disminuir el estrés laboral en docentes de la ESPOCH. [Tesis Doctoral] Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica. Toluca, México. pp 45, 46. 1-178. Recuperado de <https://edb7876e3d.clvaw-cdnwnd.com/70c89b284c4a3c008c62532f90fd1578/200000392-db0b2db0b4/Dra.%20Grace.pdf>
- Paterne G, Bardales Y & Martínez M. (2012). Medicina Geriátrica. En: Abizanda P. Medicina Geriátrica. Barcelona. Elsevier. p.155-62.
- Santillán A. H. (2023). Programa de actividades físico-recreativas-gerontológicas para la integración social de los servidores jubilados de la Espoch. [Tesis Doctoral] Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica. Toluca, México. pp 12, 1-170. Recuperado de <https://edb7876e3d.clvaw-cdnwnd.com/70c89b284c4a3c008c62532f90fd1578/200000393-65ee965eeb/Dr.%20Humberto%20Rodrigo.pdf>
- Santillan O. R. (2023). Programa integral basado en la práctica del baile folclórico andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre por los estudiantes del primer nivel la ESPOCH. [Tesis Doctoral] Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica. Toluca, México. pp 9. 1-159. Recuperado de <https://edb7876e3d.clvaw-cdnwnd.com/70c89b284c4a3c008c62532f90fd1578/200000391-d7f76d7f79/Dr.%20Rodrigo.pdf>
- Reyes H. & Campo Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. Ene,14(2).14207.Epub 25 de enero de 2021. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000200007&lng=es&tlng=en
- Valdez M & Álvarez C. (2018). Calidad de vida y apoyo familiar en adultos mayores adscritos a una unidad de medicina familiar. Horiz sanitario. 17(2).113-121. Recuperado de <https://doi.org/10.19136/hs.a17n2.1988>