

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADULTOS MAYORES
DE LA CIUDAD DE AZOGUES**

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

AUTOR: STALIN RAUL CHUCARALAO HUILCA

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Stalin Raúl Chucaralao Huilca portador de la cédula de ciudadanía N° **0302080122**. Declaro ser el autor de la obra: “**Actividad física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de azogues**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 15 de agosto de 2024



Stalin Raúl Chucaralao Huilca

0302080122

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Actividad física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues**", realizado por: **Stalin Raúl Chucaralao Huilca**, con documentos de identidad: **0302080122**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 15 de agosto de 2024



LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

1600328197

DIRECTOR

Actividad física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues

Stalin Raúl Chucaralao Huilca, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca. stalin.chucaralao.22@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

La presente investigación trata sobre Actividad Física (AF) y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues, tomando en cuenta que la AF se reconoce como toda acción motora que genera gasto calórico, así mismo adulto mayor se consideran las personas de 55 años o más según la OMS, por lo tanto, el presente estudio se basó en una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión para determinar la Actividad Física y sedentarismo en los adultos mayores de la ciudad de Azogues en la provincia del Cañar. La metodología tiene alcance descriptivo, enfoque cualitativo, no experimental, tipo de investigación documental, apoyado en declaratoria Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Resultados: luego de realizar la búsqueda electrónica e ingresar palabras clave en la base de datos, se obtuvo un total de 65 registros. Luego se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar artículos relevantes, resultando en la identificación de 63 registros, lo que llevó a una revisión exhaustiva de los registros seleccionados, descartando aquellos que no cumplían con los objetivos planteados, de esta manera para la redacción del presente se tomaron en cuenta un total de 33 estudios. Conclusión: El sedentarismo en los adultos mayores conlleva a riesgos en la salud, en tanto la AF proporciona beneficios para una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Actividad física; sedentarismo; adulto mayor.

Physical Activity and Sedentarism in Older Adults in the City of Azogues

Stalin Raúl Chucaralao Huilca, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Catholic University of Cuenca. stalin.chucaralao.22@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

This research focuses on Physical Activity (PA) and sedentary behavior among older adults in Azogues. PA is defined as any bodily movement that results in caloric expenditure, and older adults are considered individuals aged 55 years or older, according to the WHO. This study was based on a bibliographic review of the relevant literature to determine PA and sedentary behavior in older adults in Azogues, located in the province of Cañar. The methodology used is descriptive, with a qualitative, non-experimental approach and documentary research type, supported by the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines.

Results: After performing the electronic search and entering keywords into the database, 65 records were obtained. Inclusion and exclusion criteria were then applied to select relevant articles, identifying 63 records. This led to an exhaustive review of the selected records, discarding those that did not meet the set objectives; in this way, 33 studies were considered for this paper.

Conclusion: A sedentary lifestyle in older adults leads to health risks, while PA provides better quality of life benefits.

Keywords: physical activity, sedentary behavior, older adults

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|----------------------------------|-----|
| RESUMEN | III |
| Abstract | IV |
| Introducción | 1 |
| Marco referencial | 2 |
| Método | 9 |
| Resultados | 10 |
| Discusión..... | 24 |
| Referencias bibliográficas..... | 26 |
| Referencias Bibliográficas | 39 |
| Anexos | 30 |

INTRODUCCIÓN

El presente estudio aborda sobre la población de adultos mayores, la cual crece considerablemente, en este entorno social que se encuentra este grupo etario suele haber prejuicios contra las personas mayores, por ejemplo, se les ve como una carga, inútiles, abandonados e indiferentes. Aquellas ideas se implementan en diversos hogares, a ello se suma la inactividad física esto debido a diversos factores como son enfermedades metabólicas. Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud OMS (2019) considera que, a nivel mundial la población está envejeciendo más rápido que antes.

Diversos estudios ratifican que, en América Latina y el Caribe esta transición demográfica está ocurriendo más rápido. En 2020, más del 8% de la población tenía 65 años o más, y se espera que esta proporción se duplique para 2050 y supere el 30% para finales de siglo. Una de las mayores consecuencias de estos dramáticos cambios demográficos es que varios adultos mayores carecen de los recursos básicos que necesitan para llevar una vida digna, mientras que otros enfrentan múltiples barreras para participar plenamente en la sociedad. Por lo antes mencionado, las relaciones entre personas, físicamente activas (AF) y la naturaleza crea abundante literatura científica sobre esta temática (OPS & OMS, 2019).

Por décadas, varios estudios confirman los beneficios de la práctica deportiva, sobre todo en la población de adultos mayores. Pero dada la actual situación epidémica, la relación entre el hombre y la naturaleza la sociedad se está agotando. A consecuencia, gran parte de la humanidad en el mundo ha visto limitar sus oportunidades de interactuar con el medio ambiente. En base a esto, la AF es considerada uno de los componentes de la salud Importante para el desarrollo y mantenimiento, salud humana. Independientemente de la edad, mejora la calidad de vida garantizando la salud física y mental (Martínez et al., 2022).

Asimismo, los adultos mayores tienden a pensar que a su edad no es importante realizar AF, pues resulta favorable que lo practiquen para el fortalecimiento de huesos, apoyando en su

condición hacia las necesidades que cada adulto posee para mejorar la calidad de vida previniendo estrés, falta de motivación, autoestima, siendo una de las causas principales el sedentarismo, Salinas et al. (2010) mencionan que, el sedentarismo es una de las más grandes amenazas dentro de la sociedad en cuestiones de salud lo que ha generado la mayor mortalidad a nivel mundial en este grupo de personas.

Por consiguiente, la presente investigación se justifica en base a una importancia teórica debido que, la información es relevante pues la inactividad física que mantienen las personas adultas mayores se concibe por su forma de vida, y la motivación que conlleva cada uno por ejercer parte de un organismo saludable, evitando enfermedades. Así mismo se prevé obtener resultados en relación a la práctica de ejercicios físicos viéndose motivados y comprometidos a la acción de movimientos con métodos de enseñanza adecuados para la conducta sedentaria del adulto mayor.

Por tanto, el objetivo principal de la investigación es determinar la Actividad Física y sedentarismo en los adultos mayores de la ciudad de Azogues, lo que resulta factible, pues se establecerá un estudio basado en una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión.

MARCO REFERENCIAL

Definición

Según, Abaunza et al. (2014) definen al adulto mayor como aquellos individuos que a medida que pasan los años, experimentan transformaciones tanto físicas como psicológicas, con la necesidad de recibir un trato adecuado en la sociedad para asegurar la protección de sus derechos económicos y sociales. Por lo que es fundamental los cuidados especiales que requieren durante el proceso de envejecimiento. En el marco de esta investigación se considera adultos mayores aquellos individuos en edades de 65 años en adelante esto de acuerdo con la Ley orgánica del Ecuador (2019).

De igual manera, se considera una etapa de vida marcada por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales inherentes al proceso de envejecimiento. Es esencial reconocer que la definición de adulto mayor puede variar según el contexto cultural y las políticas públicas de cada región, que tienen que adaptarse a las características y necesidades específicas de la población local, abarcando aspectos como la calidad de vida, la autonomía y la salud integral de los adultos mayores.

Importancia de la Actividad Física en adultos mayores

La Actividad Física desempeña un papel fundamental en la salud y bienestar de los adultos mayores, mantenerse activos en esta etapa de la vida puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas, promover la independencia funcional, mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de discapacidad (Mosqueda, 2021). Además de los beneficios físicos, la AF regular en los adultos mayores puede tener impacto positivo en la salud mental, fortaleciendo la resiliencia emocional y mejorando la calidad del sueño, fomentar un estilo de vida activo en esta población puede significar un factor determinante en la mejora de su calidad de vida y en la prolongación de su autonomía (Áldas et al., 2021).

Beneficios de las actividades físicas recreativas en el adulto mayor

El disfrutar del tiempo libre es uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que demuestra que, la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios como: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, crea mayor conexión con el cuerpo y bajan los niveles de dolencias y de medicación. En la misma línea, la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos se mencionan los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida (Inganzo et al., 2024).

Definición de la Actividad Física

La Actividad Física de acuerdo a Borja et al. (2024), hacen referencia a movimientos corporales que impliquen un gasto de energía. Incluye una amplia gama de actividades básicas como avanzadas, desde caminar hasta realizar actividades cotidianas del hogar. La misma puede ser planificada en el diario vivir como practicar un deporte, o no planificada como subir escaleras. Por ende, para los investigadores (Cebrián et al., 2023) es importante mantener la salud física y mental en todas las personas, sin importar la edad. Ya que previene enfermedades crónicas, y promueve el bienestar general.

Por su parte, Serrano y Sanchís, (2023) consideran la AF toda acción motriz que realizan los músculos y generan gasto calórico. Asimismo, cuando los músculos se activan al momento de realizar AF, el metabolismo aumenta y proporciona la energía necesaria para realizar el trabajo muscular, al encender el metabolismo lleva a un alto consumo de calorías, lo que contribuye al equilibrio energético del cuerpo. Desde la perspectiva de, Carballo et al. (2023) la AF implica variedad de actividades motrices. Pueden ser simples o complejas, esta diversidad de movimientos permite al ser humano elegir actividades que se adaptan a sus capacidades físicas (Tárraga et al., 2023).

Riesgos y consecuencias del sedentarismo en la población adulto mayor

El sedentarismo en los adultos mayores trae consecuencias significativas, a partir de los 65 años el índice de sedentarismo aumenta un 48% por el desconocimiento de riesgos que tiene el mismo y no llevar una vida saludable (Bermello y Raffo, 2022). En consecuencia, según, Guzmán et al. (2022) pueden contraer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, en tanto, la falta de Actividad Física lleva a la acumulación de placa en las arterias, aumentando el riesgo de obstrucción y problemas de la circulación sanguínea.

A título de, Ávila et al. (2024), la pasividad contribuye a la disminución en la calidad de sueño en adultos mayores, debido que la AF esta asociada con un sueño más profundo, conciliador y reparador, mientras que, el sedentarismo provoca despertarse frecuentemente durante toda la noche. También, la falta de movimiento contribuye al aumento de peso y la obesidad en adultos mayores, en la mayoría de casos el sedentarismo provoca la resistencia a la insulina y dificultad el control de la glucosa en la sangre, aumentando el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La inactividad física y los hábitos alimenticios inadecuados se entrelazan de manera complicada con el estado nutricional y las emociones, ya que, siguen un patrón alimentario desmedido con alta densidad energética, ricos en carbohidratos. Esta relación refleja complejidad del vínculo entre mente y cuerpo dónde las emociones ejercen una influencia en la alimentación (Vázquez et al., 2019) este desequilibrio en la dieta provoca repercusiones adversas para la salud, así como el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Impacto positivo de la Actividad Física y bienestar de los adultos mayores

En la investigación *Efecto de la Actividad Física en la condición física saludable del adulto mayor* muestra mejoras cardiorrespiratorias, reducción en la presión arterial sistólica y diastólica, y en el componente metabólico, disminución en el colesterol, los triglicéridos y las

lipoproteína de muy baja densidad. La AF es fundamental para llevar una vida saludable, ejerce un impacto significativo en la salud cardiovascular de los adultos mayores. Esta estimulación contribuye a la optimización de la capacidad funcional del corazón y los pulmones (Borbón et al., 2024).

Desde una perspectiva fisiológica por Duque-Fernández et al. (2020), la actividad física en la vida cotidiana es un catalizador de vital importancia en la preservación de la salud cardiovascular y metabólica de los adultos mayores. La estimulación de este sistema promueve la homeostasis hemodinámica, disminuyendo la incidencia de trastornos cardiovasculares con sus riesgos asociados. No obstante, los beneficios de la actividad física no solo depende del ámbito fisiológico, sino que también del plano psicológico y emocional (Calva et al., 2021).

Actividades Físicas recomendadas para los adultos mayores

La Actividad Física hace que el adulto mayor se divierta y estimule sus cualidades físicas, por ende, es imperativo buscar modalidades de AF que promueva salud y bienestar. En este contexto, la actividad propuesta por Sánchez y Quelal (2022) es la bailoterapia, involucra movimientos rítmicos y coordinados al tono de la música, lo que ayuda a la flexibilidad, coordinación y el equilibrio. Asimismo, la bailoterapia no trabaja solo en lo físico, sino en lo psicológico al fortalecer el autoestima en la socialización y la interacción con el grupo de participantes. Los aerobicos en los adultos mayores representan una forma de AF, se centran en ejercicios dinámicos, continuos que estimulan el sistema cardiovascular y respiratorio. Desde los postulados Castro et al. (2024), este ejercicio favorece al oxigenación del cuerpo y promueve la circulación sanguínea, la práctica regular de aeróbicos en adultos mayores conlleva una serie de beneficios como la regulación del peso corporal mejorando la resistencia física, además, contribuye al control de la presión arterial y la gestión del estrés.

Según la OMS recomienda al menos 150 a 300 minutos por semana de Actividad Física aeróbica con intensidad moderada o vigorosa para la población de adultos mayores incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, de esta manera se presenta las categorías adecuadas de AF en adultos mayores:

Tabla 1

Motivos y niveles de Actividad Física para adultos mayores

| Motivos por lo cual realizan AF los adultos mayores | Edad: mayores de 55 años | Niveles |
|--|-------------------------------------|----------------|
| Por hacer ejercicio físico | 60% | Alto |
| Por mantener y mejorar la salud | 51% | Moderado |
| Por diversion o pasar el tiempo | 30% | Bajo |
| Por que les gusta el deporte | 21% | |
| Por encontrarse con amigos | 15% | |
| Por mantener la linea | 11% | |

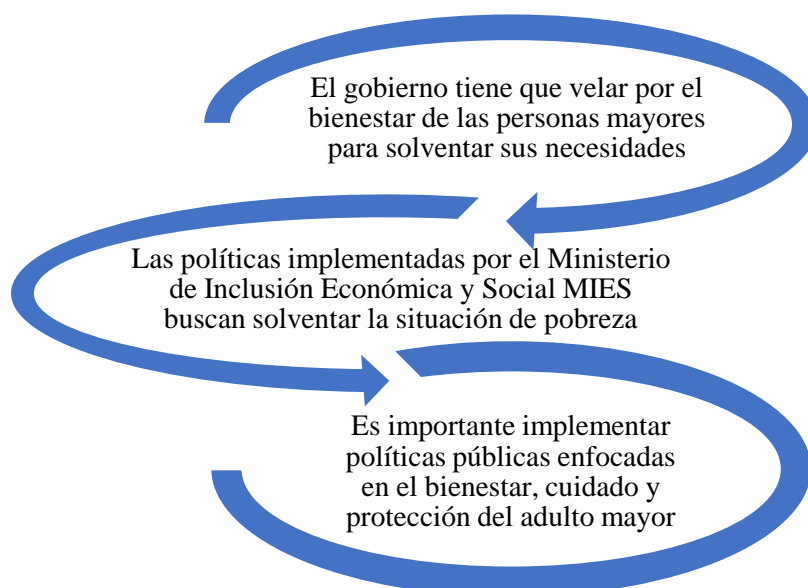
Fuente: (OMS, 2019).

Políticas publicas relacionadas con la Actividad Física en adultos mayores

En Ecuador, según el ministerio de Inclusión Económica y Social, la población de adultos mayores ocupa el 6.5% de la población total. Por ende, el Gobierno Nacional implementó políticas públicas basadas en la defensa de los Derechos y el reconocimiento al valor de la población adulta mayor. Por ello, se han implementando centros gerontológicos residenciales para mejorar la calidad vida, ofreciendo atención durante el día. Su principal

objetivo es, evitar la discriminación, segregación y aislamiento, enfocadas en el mantenimiento de las facultades físicas y mentales (Dirección Población Adulta Mayor, 2021) El artículo sobre el *análisis de políticas públicas relacionadas con el mejoramiento de vida de adultos mayores durante la pandemia por COVID-19 en la provincia de Carchi* expone políticas públicas para la población adulta mayor que deberían implementarse.

Figura 1. Políticas públicas para mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor



Nota. Exhibición de la carencia de políticas públicas para adultos mayores en relación con la Actividad Física (Cadena y Guerrero, 2023).

Programas de promoción de la Actividad Física en adultos mayores

En Quito capital del Ecuador, el patronato Municipal San José impulsado por el Ministerio del Deporte cuentan el programa “60 y Piquito”. El mismo está enfocado en la salud y el bienestar para mejorar la calidad de vida de las personas mayores a 60 años, ofrece una variedad de Actividades Físicas que incluye caminatas, gimnasia cerebral, bailoterapia y yoga. Estas AF permiten a los adultos mayores ajustarse a su nivel de condición física. Su principal

objetivo es el valor y respeto a los adultos mayores, a través, de oportunidades para llevar una vida activa y saludable (Patronato Municipal San José, 2023).

MÉTODO

Diseño

La presente investigación es de alcance descriptivo, enfoque cualitativo, tipo de estudio no experimental, tipo de investigación documental, apoyado en declaratoria Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

Estrategias de búsqueda

Bases de datos

Para el presente estudio se utilizaron información científica en la búsqueda y recolección de la información sobre el tema Actividad Física, se realizó el análisis y revisión en la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca en las bases digitales como son: Scopus, Dialnet, Redalyc, S, cielo, además, se utilizó la base de datos científica, Research Game. Se emplearon palabras clave en conjunto a operadores boléanos para el proceso de filtración de información, los que se utilizaron fueron: Physical activity, AND Sedentary lifestyle.

Criterios de inclusión y exclusión

Para tal efecto los criterios de inclusión que se utilizaron fueron, idioma de publicación, utilizando artículos en inglés, y español, ampliando de esta manera la búsqueda debido a la ausencia dentro del idioma inglés, así mismo, la fecha de publicación, desde el año 2014 hasta el 2022, posteriormente se incluyeron, los estudios correlacionales, explicativos, cuasiexperimentales. Se excluyeron los artículos que no cumplían la fecha de publicación establecida para la realización de este trabajo, es decir, los años antes del 2014.

Extracción de datos.

Los datos fueron extraídos mediante ficha bibliográfica teniendo en cuenta autores, año, base de datos, propósito, tipo de estudio, resultados y conclusiones de cada artículo procesado por el PRISMA. Procedimiento, en primera instancia se ingresó las palabras clave a la base de datos, lo que permitió encontrar 65 artículos, en segundo lugar, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión de los cuales quedaron 61 luego se procedió a descartar aquellos que no cumplían con el objetivo, es así que quedaron 50, posteriormente se eliminaron los que no obedecían el propósito de la revisión bibliográfica, de los cuales sobraron 23 y finalmente se realizó la lectura a texto completo de los estudios correlacionales, explicativos y cuasiexperimentales, a lo cual, se utilizaron 33 artículos en total, puesto que estos se ejecutan acorde a los objetivos y metodología planteadas.

RESULTADOS

Al realizar una búsqueda electrónica e ingresar palabras clave en la base de datos, se obtuvo un total de 65 registros. Luego se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar artículos relevantes, resultando en la identificación de 63 registros, lo que llevó a una revisión exhaustiva de los registros seleccionados, descartando aquellos que no cumplían con los objetivos planteados. Posteriormente se eliminaron los registros no aptos para la revisión bibliográfica, resultando en una selección de 40 artículos.

Finalmente, se realizó una lectura minuciosa de estudios correlacionales, explicativos y cuasiexperimentales utilizando un total de 33 estudios los mismos correspondieron a los objetivos y métodos propuestos, como se muestra en la figura 2.

Figura 2. Diagrama de flujo PRISMA

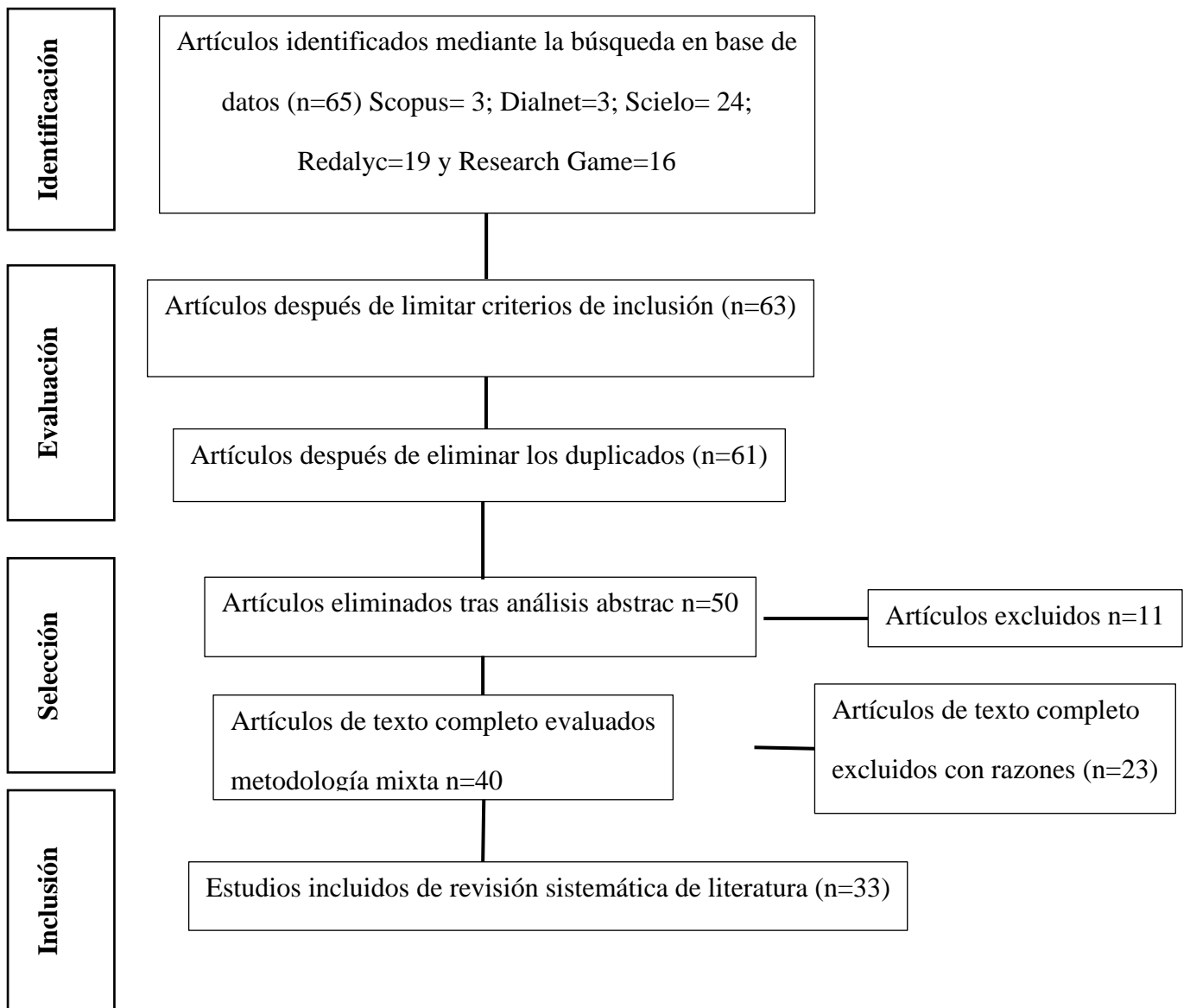


Tabla 2.

Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE AZOGUES

| N° | Autor | Factores del sedentarismo | Beneficios de la actividad física | Método | Resultado |
|-----------|---------------------------|---|--|--|--|
| 1 | Tello y Toffoletto (2020) | Vivir en una zona urbana, altos niveles de ingresos, ser fumador o ex fumador, ser inactivo físicamente, tener un DVD, ordenador o portátil en casa y un vehículo motorizado. | Es nula | Revisión sistemática en las bases de datos BIREME, SCIELO, WoS, Scopus y Medline, cualitativa. | Sedentarismo y la inactividad física en Chile, es uno de los problemas más predominantes en la salud pública de la última década. |
| 2 | Mosqueda (2021) | Las enfermedades crónicas como: la artritis, enfermedades cardíacas, diabetes y osteoporosis, pueden limitar la | La actividad física en los adultos es eficaz para prevenir ciertos tipos de cáncer, incrementar la densidad mineral ósea, reducir el | Revisión cuantitativa de tipo descriptivo en adultos mayores de 60 años. | Los beneficios de la realización de actividad física en personas de la tercera edad son evidentes, también, la necesidad de que las personas de la |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| | capacidad de una persona para mantenerse activa. | riesgo de caídas, mejorar la función cognitiva y combatir el aislamiento social y la depresión. | | tercera edad se mantengan realizando actividad física de manera sistemática, considerando el estado de salud y motivacional que presenten y los beneficios aportados a partir de dichas prácticas. | |
| 3 | Vázquez Morales et al. (2019) | La obesidad, hábitos de alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco son factores de riesgo que modifican el perfil antropométrico. | El ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la circulación, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. | Revisión metodológica a diversos artículos encontrados en crossref, pubmed y google académico. | De acuerdo a la literatura revisada y analizada, se concluye que los factores modificables como sedentarismo, hábitos de alimentación, consumo de alcohol y en menor medida el consumo de tabaco son factores de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en adultos de 40 a 70 años de edad. |

| | | | | | |
|---|------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
| 4 | Zambrano et al. (2021) | Dolor y malestar: El dolor crónico y las molestias físicas pueden disuadir a las personas mayores de realizar actividades físicas regulares. | Control del Peso: Ayuda a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de obesidad. | Se basa en una revisión cualitativa. | La inactividad física, es un factor promotor en la mortalidad global, especialmente en enfermedades cardiovasculares, el peso se hace notorio a medida de la edad del paciente y la actividad física se vuelve más complicada. |
| 5 | Sánchez (2022) | Pérdida de movilidad: Las limitaciones físicas, como la disminución de la fuerza muscular y la flexibilidad, pueden dificultar la participación en actividades físicas. | Fortalecimiento de Músculos y Huesos: Actividades como caminar, nadar o levantar pesas fortalecen los músculos y los huesos, ayudando a prevenir la sarcopenia y la osteoporosis. | El método analítico-sintético | Los adultos mayores registraron signos vitales normales durante toda la actividad; al finalizar la mayoría indicó sentirse físicamente bien, mostrando una participación activa y dinámica; reflejando el deseo de que actividades |

| | | | | | |
|---|---------------------|--|---|--|---|
| | | | | como estas deberían desarrollarse de manera más seguida. | |
| 6 | Fernández (2020) | Miedo a caídas: La preocupación por caerse y lastimarse puede hacer que los adultos mayores eviten la actividad física. | Mejora del Equilibrio y la Coordinación: Esto reduce el riesgo de caídas, que son una causa común de lesiones en adultos mayores. | Aplicó una búsqueda de datos en las siguientes bases: Scopus, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web of Science (WOS) y PEDro. | De los 51 artículos seleccionados se encuentra una gran prevalencia de estudios que reportan que el envejecimiento asociado a una buena ejecución de actividad física brinda beneficios en la capacidad funcional en el adulto mayor a través de diversos programas realizados. |
| 7 | Vélez et al. (2024) | Falta de acceso a instalaciones adecuadas: La falta de instalaciones adecuadas, como gimnasios o parques accesibles, puede ser una | Aumento de la Flexibilidad y Movilidad: El ejercicio regular mantiene las articulaciones flexibles y ayuda a mantener una | La relevancia de esta investigación se fundamenta en diversos aspectos, abarcando lo científico, lo económico y lo social. | Los resultados contribuirán a mejorar su calidad de vida, promoviendo la autonomía y el bienestar en la etapa del envejecimiento. |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|--|
| | barrera para la actividad física. | buena postura y movilidad. | | |
| 8 | Rojas-Guillén et al. (2022) | Factores psicológicos: La depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental pueden reducir la motivación para mantenerse activo. | Control de Enfermedades Crónicas: La actividad física puede ayudar a controlar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la artritis. | Se trató de un estudio transversal descriptivo, realizado en la ciudad de Querétaro, Querétaro y en la comunidad de Huimilpan. |
| | | | | El estudio busca encontrar las consecuencias que conlleva una vida sedentaria englobados en la calidad de vida y su entorno cultural, ambiental, económico, servicios de salud, actividades de ocio, entre otros. Con una metodología descriptiva transversal. |
| 9 | Bermello y Babici (2022) | Cambios en la vida social: La pérdida de compañeros, amigos o familiares puede llevar a una disminución de la | Mejora del Estado de Ánimo: El ejercicio libera endorfinas, que pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. | Estudio transversal |
| | | | | Cuando hablamos de Adulto mayor, se habla de una observación integral, desde lo biológico, social, psicológico y familiar. Para cuidar a nuestros padres y abuelos, debemos |

| | | | | | |
|----|------------------------|---|--|---|---|
| | | actividad física debido a la falta de apoyo social. | | | formarnos, y saber dónde encontrar las herramientas necesarias, para ayudarlos a vivir de forma consiente y responsable. |
| 10 | Martínez et al. (2022) | Desconocimiento o falta de información: La falta de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física y cómo realizarla de manera segura puede contribuir al sedentarismo. | Estimulación Cognitiva: La actividad física regular se asocia con una mejor función cognitiva y puede reducir el riesgo de demencia. | Revisión bibliográfica de los últimos 10 años. | Se identificaron 8 artículos con 9 unidades de análisis (320 participantes). Existe una elevada variabilidad en las intervenciones (caminar, correr, montar en bicicleta, entrenamiento de fuerza muscular y bailar) y en las medidas analizadas. |
| 11 | Navarro (2021) | Entorno físico: Un entorno que no fomenta la actividad física, como vecindarios sin aceras o zonas peligrosas, puede desalentar la | Socialización: Participar en actividades grupales o clases de ejercicio puede aumentar las oportunidades de | Se trata de una investigación cualitativa de tipo exploratoria de carácter comprensivo, | En la ciudad de Viedma, todos los programas para personas mayores quedaron sin efecto. Algunos programas de actividad física fueron |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|
| | participación en actividades al aire libre. | socialización, reduciendo la sensación de aislamiento y soledad. | interpretativo | implementados en forma virtual, por la Subsecretaría de Deportes, pero debido a la falta de conectividad digital de las personas mayores fueron acciones que no lograron mantener los niveles de adherencia a las prácticas de actividad física. | |
| 12 | Ríos-Guarango et al. (2023) | Costumbres y hábitos de vida: Las rutinas diarias y las costumbres pueden influir en los niveles de actividad física. Por ejemplo, el hábito de ver televisión durante largos períodos puede contribuir al sedentarismo. | Mejora del Sueño: El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño, ayudando a combatir problemas comunes como el insomnio. | Se realizó una investigación aplicada, con diseño cuasiexperimental, que incluyó universo de 527 adultos mayores residentes en la parroquia Maldonado del cantón Riobamba | La intervención de salud aplicada, basada en la realización de actividades físicas mejoró el estado nutricional y el nivel de conocimiento de los adultos mayores en relación a la importancia de practicar actividades físicas sistemáticas. |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 13 | <p>Falta de apoyo familiar: La falta de motivación y apoyo por parte de la familia o cuidadores puede influir negativamente en la actividad física de los adultos mayores.</p> | <p>Aumento de la Autoestima: Sentirse más fuerte y saludable puede aumentar la confianza y la autoestima.</p> | <p>Se realizó una búsqueda electrónica en las siguientes bases de datos: Scopus, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Web of Science (WOS) y PEDro</p> | <p>De los 51 artículos seleccionados se encuentra una gran prevalencia de estudios que reportan que el envejecimiento asociado a una buena ejecución de actividad física brinda beneficios en la capacidad funcional en el adulto mayor a través de diversos programas realizados.</p> |
| 14 | <p>Bareras económicas: El costo asociado con la membresía a gimnasios, clases de ejercicio o equipos deportivos puede ser prohibitivo para algunos adultos mayores.</p> | <p>Independencia: Mantenerse activo ayuda a los adultos mayores a realizar las actividades diarias con más facilidad y a mantenerse independientes por más tiempo.</p> | <p>Revisión literaria</p> | <p>Mostramos los beneficios de la actividad física (herramienta clave para solucionar los problemas propios del sedentarismo) para la salud de este colectivo de la población; al tiempo que estudiamos las razones por las que las personas mayores acuden a</p> |

| | | | | | |
|----|-----------------------|---|--|--|---|
| | | | | los programas de actividad física. | |
| 15 | Abaunza et al. (2014) | <p>Problemas de transporte: La falta de transporte adecuado o la dificultad para acceder a opciones de transporte público puede limitar la capacidad de los adultos mayores para participar en actividades fuera del hogar.</p> | <p>Calidad de Vida: La actividad física regular contribuye a una mejor calidad de vida en general, permitiendo a los adultos mayores disfrutar de una vida más plena y activa.</p> | <p>Búsqueda en las siguientes bases de datos: Scopus, Scientific Electronic Library Online (Scielo)</p> | <p>Refiere, así, a una etapa donde los procesos de producción, las tendencias de consumo y la generación de tributación disminuyen, con motivo del retiro de la “actividad laboral” que es reemplazada por actividades de diversión, disfrute y placer.</p> |
| 16 | Aldas et al. (2021) | <p>Tecnología: El uso excesivo de dispositivos electrónicos, como ver televisión, usar computadoras o teléfonos móviles, puede aumentar el tiempo de sedentarismo.</p> | <p>Mejora de la Capacidad Respiratoria: El ejercicio puede mejorar la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria, lo que es especialmente beneficioso para</p> | <p>El diseño utilizado en esta investigación embarga una investigación científica y exploratoria ya que obtuvo información veraz de páginas como</p> | <p>El estudio de la calidad de vida en ancianos reviste una gran importancia con vistas a mejorar los niveles de salud de este segmento de la población, y es que la tercera edad abarca una época bastante amplia de la</p> |

| | | | | | |
|----|--------------------------|---|---|--|---|
| | | personas con enfermedades respiratorias crónicas. | SciELO, Dialnet, OMS, Elsevier. | vida de un ser humano y la actividad física es una estrategia que permite mejorar la calidad de vida de esta población. | |
| 17 | Avila et al. (2024) | Falta de programas específicos para adultos mayores: La ausencia de programas de ejercicio diseñados específicamente para las necesidades y limitaciones de los adultos mayores puede dificultar su participación en actividades físicas. | Reducción del Dolor: Actividades como el yoga y la natación pueden ayudar a reducir el dolor asociado con condiciones como la artritis. | Estudio de corte transversal que incluyó 605 adultos mayores de un programa comunitario de la Secretaría de Recreación y Deporte de la Ciudad de Cali, Colombia. | La somnolencia diurna excesiva es un fenómeno que afecta los adultos mayores, sin embargo, su frecuencia puede ser menor en aquellos que realizan actividad física. |
| 18 | Borja y Rodríguez (2024) | Cultura y normas sociales: En algunas culturas, se puede ver la actividad física en | Sensación de Logro: Completar una rutina de ejercicios puede proporcionar una | Los métodos empíricos que se utilizaron fueron la observación científica, la encuesta | Se demostró que los sujetos diagnosticados carecían de conocimientos y procedimientos |

| | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|--|---|
| | | adultos mayores como inapropiada o innecesaria, lo que puede desalentar su participación. | sensación de logro y satisfacción personal. | aplicada a estudiantes y la entrevista dirigida a profesores. | metodológicos para trabajar con adolescentes con TDAH, esto va en detrimento de la Educación Inclusiva que se espera en este nuevo siglo XXI. |
| 19 | Cadena y Guerrero (2023) | Falta de tiempo: Aunque puede parecer contradictorio, algunos adultos mayores pueden sentir que tienen responsabilidades que les impiden encontrar tiempo para hacer ejercicio, como cuidar de otros miembros de la familia o manejar tareas domésticas. | Mejora del Sistema Inmunológico: La actividad física puede fortalecer el sistema inmunológico, haciéndolo más efectivo para combatir infecciones y enfermedades. | Revisión literaria | Se concluye que las instituciones públicas competentes deben procurar una gestión adecuada, para solventar las necesidades relacionadas con la calidad de vida e integración social de los adultos mayores. |
| 20 | Calva et al. (2021) | Experiencias previas negativas: Las experiencias pasadas | Aumento de la Energía: El ejercicio regular puede aumentar los | Aplicabilidad básica, enfoque cuantitativo con un nivel de alcance | Los adultos mayores estudiados tienen una calidad de vida regular |

| | | | |
|---|---|--|---|
| negativas relacionadas con el ejercicio o la actividad física, como lesiones o falta de disfrute, pueden llevar a evitar la actividad en el futuro. | niveles de energía y reducir la fatiga. | descriptivo, con diseño de tipo no experimental, de corte transversal y de tipo retrospectivo. | debido a que se vuelven sedentarios, y esto repercute de manera desfavorable en la calidad de vida. |
|---|---|--|---|

DISCUSIÓN

El presente estudio se basó en una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión como: determinar la Actividad Física y sedentarismo en los adultos mayores de la ciudad de Azogues en la provincia del Cañar por tal razón diversos estudios ratifican la importancia de que este grupo etario realice AF moderada en bien de su salud, estado de ánimo y el diario vivir, es recomendable que el adulto mayor realice al menos ciento cincuenta minutos de AF a la semana, distribuidos en cinco días. En tanto, los estudios tienen similitudes significativas, entre las principales, que el sedentarismo en los adultos mayores es perjudicial para su bienestar y la temprana dependencia de sus familiares.

Asimismo, la investigación presenta que el sedentarismo se asocia a un mayor riesgo de enfermedades crónicas y discapacidad funcional. Por lo tanto, es indispensable el diseño de AF en adultos mayores, tomando la iniciativa del Patronato de Quito “60 y Piquito” en dónde pueden realizar actividades de acorde a su edad y sus necesidades básicas (salud física y autonomía). (Hidalgo et al., 2024). Esta referencia se podría aplicar en la provincia del Cañar en la ciudad de Azogues.

Por otra parte, un estudio realizado en Argentina, después de la pandemia COVID-19, la mayoría de adultos mayores quedaron en aislamiento, adaptando un estilo de vida sedentario y sin la práctica de AF, a consecuencia, plantearon AF para este segmento demográfico de personas de edad avanzada cómo juegos *evita* y *natación terapéutica* (Navarro, 2021). A través, de estos programas buscan proporcionar a los adultos mayores herramientas y recursos para mantener un estilo de vida activo y saludable a medida que envejecen.

De acuerdo a, Ríos-Guarango et al. (2023), las personas de la tercera edad deberían realizar AF breves, pero con un nivel de intensidad moderada, además de ejercicios de estiramiento y

movilidad articular. Las AF pueden realizarse de forma individual o grupal, el autor recomienda realizarlas en masa como la bailo terapia, caminatas, yoga, jardinería, ciclismo, natación para así motivar y elevar es estado de ánimo, mejorar la salud y fortalecer la amistad entre sus pares.

CONCLUSIONES

- Los resultados de la revisión sistemática consideran que, la AF incrementan los beneficios psicológicos del ejercicio, así como también elevan las emociones positivas, mejoran la atención, compromiso e intención del afecto negativo y de las respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés. De igual manera en base a los resultados obtenidos la AF desempeña un papel fundamental en la salud, ya que no solo previene enfermedades crónicas, sino que también mejora la salud mental y la calidad de vida en la vejez.
- La AF regular en los adultos mayores tiene un impacto positivo en la salud cardiovascular, al reducir la presión arterial y los niveles de colesterol. El sedentarismo en los adultos mayores conlleva a riegos, al tener problemas del sueño, aumento de peso y resistencia a la insulina. Lo que resalta la importancia de incluir programas de Actividad Físicas en las políticas públicas de salud para prevenir las enfermedades, además, de la vital necesidad de invertir en programas de bienestar para esta población etaria, así como lo realiza el Patronato de Quito y otras instituciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abaunza, C., Mendoza, M., Benítez, P., Paredes, G., Enríquez, K., y Padilla, A. (2014). Concepción del adulto mayor. Universidad del Rosario, Instituto Rosarista de acción social, 60-98. <https://doi.org/10.7476/9789587385328.0007>.
- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dom Cien*, 7(5), 64-77. <https://acortar.link/IOBCLb>
- Avila, I., Arango, A., Cruz-Mosquera, F., Gómez-Barreiro, N., Márquez-Pérez, Y., Perlaza, C., . . . Garzón, M. (2024). Somnolencia diurna excesiva en adultos mayores de un programa. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 40-52. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v81.n1.41826>
- Bermello, M., & Raffo, V. (2022). Conocimiento, Actitudes y Prácticas: Riesgos que Inciden al Desarrollo de Diabetes en Adultos Mayores. *Deleted Journal*. <http://dx.doi.org/10.47606/ACVEN/ACLIB0012>
- Borbón, N., Castro, A., Cruz, R., & López-García, R. (2024). Efecto de la actividad física en la condición física saludable del adulto mayor. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(1), 21-36. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.1.2024.17859>
- Borja, J., Ricardo, B. C., & Rodríguez, A. (24). Estrategia metodológica inclusiva para la enseñanza-aprendizaje del fútbol, en estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad, en la clase de Cultura Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 1-22. <https://acortar.link/jFJDx>
- Cadena, Y., & Guerrero, F. P. (2023). Análisis de políticas públicas relacionadas con el mejoramiento de vida de adultos mayores durante la pandemia por COVID-19 en la provincia del Carchi. *SATHIRI/Sathiri*, 18(2), 88-104. <https://doi.org/10.32645/13906925.1215>
- Calva, B., Sánchez, A., López, B., & Maldonado, G. (2021). Calidad de vida de los adultos mayores con sedentarismo del núcleo Xochitlán,. *Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, (9), 18-25. <https://doi.org/10.29057/xikua.v9i17.6636>

- Carballo, R., Diz, C., & Redondo, L. (2023). Influencia de la actividad en la imagen corporal en preadolescentes y adolescentes: importancia del índice de masa corporal como factor de confusión. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 503-510. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04498>.
- Castro, N. A. B., Zamora, A. A. C., Castruita, R. M. C., & García, R. L. (2024). Efecto de la actividad física en la condición física saludable del adulto mayor. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(1), 21-36. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.1.2024.17859>
- Cebrián, M., Tárraga, L., & Tárraga, P. (2023). Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 1-20. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4803>
- Dirección Población Adulta Mayor. *Ministerio de Inclusión Económica y Social*. (2021). <https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/>
- Duque-Fernández, L., Ornelas, M., & Benavides, E. (2020). Beneficios de la actividad física para mantener la capacidad funcional de. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 15(1), 1-19. <https://doi.org/10.29105/rcefod15.1-10>
- Fernández, L. M. D. (2020). Beneficios de la actividad física para mantener la capacidad funcional de los adultos mayores. Artículo de Revisión. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 15(1). <https://doi.org/10.29105/rcefod15.1-10>
- Guzmán, E., Álvarez, H., & García, M. (2022). Efectos de un programa de fortalecimiento físico en la condición funcional de adultos mayores. *Ciencia Latina*, 6(4), 3187-3199. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2827
- Hidalgo, M. J. J., Andrés, M., Rusiñol, J., Milerud, L. P. F., Palomar, E. G., & Tena, M. G. (2024). Barreras y facilitadores en el acceso y la utilización de los centros de atención primaria para las personas en situación de sinhogarismo. *Atención Primaria*, 56(9), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102949>
- Inguanzo, M., & Otero, J. (2024). Autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de Educación Física de la Educación Superior. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1), 1-25. <https://acortar.link/L99dXO>

- Ley orgánica de las personas adultas mayores (2019). Título II de los sujetos de la ley y sus deberes, Capítulo I de los sujetos. <https://acortar.link/3QdPfC>
- Martínez, B., Baños, R., & Navarro, M. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://acortar.link/1hd8Ud>
- Mosqueda, A. (2021). Importancia de la realización de la actividad física en la tercera edad. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 36. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00036.pdf>
- Navarro, A. (2021). Políticas públicas de actividad física destinadas a adultos mayores. 14^o Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 18 al 23 de octubre y 1 al 4 diciembre de 2021 https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14834/ev.14834.pdf
- OPS, & OMS. (2019). Década del envejecimiento Saludable de las Américas (2021-2030). <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>
- Patronato Municipal San José. *Quito Alcandía Metropolitana*. (2023). <https://www.patronato.quito.gob.ec/tag/60-y-piquito/>
- Ríos-Guarango, P., Ya ulema, L., Bonilla, M., & Rosero, S. (2023). Intervención de salud en adultos mayores del cantón Riobamba, Chimborazo, Ecuador. *ECIMED*, 25(1), 1-19. <https://acortar.link/8JWwab>
- Rojas-Guillén, E. A., De León-Barrón, M. E., & Juárez-Lira, A. (2022). Actividad Física y Calidad de Vida en el Adulto Mayor. *European Scientific Journal*, 18(40), 1. <https://doi.org/10.19044/esj.2022.v18n40p1>
- Salinas, F., Cocca, A., Mohamed, K., & Viciano, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 126-129. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v0i17.34692>
- Sánchez, Y. D. V., & Quelal, E. C. (2022). Actividades recreativas para calidad de vida en adultos mayores. *Deleted Journal*, 3(2), 54-63. <https://doi.org/10.59773/ci.v3i2.39>

- Serrano, J., & Sanchís, J. (2023). El uso de instalaciones deportivas para promover la actividad física: una perspectiva de salud pública y equidad. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 605-616. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04350>
- Tárraga, M., Carbayo, J., Panisello, J., & López, J. (2023). Evolución de la dieta y la actividad física de los estudiantes universitarios tras la pandemia de COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 597-604. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04420>.
- Tello, J. A., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista Médica de Chile*, 148(2), 233-241. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>
- Vázquez, E., Ramos, Z. G. C., Arias-Rico, J., Ledezma, J. C. R., & Ramírez, L. A. R. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Grupo CINUSA*, 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Vélez, T. F. Z., Yamileth, L. Á. T., Severio, C. J. T., & Alencastro, J. A. P. (2024). Avances en la Tecnología Asistida para Mejorar la Calidad de vida en Adultos Mayores. Revisión Actualizada en el Contexto Latinoamericano. *Ciencia Latina*, 8(1), 645-662. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9450
- Zambrano, K. P. M., López, V. N. G., Solano, M. A. C., Castillo, J. C. A., Benítez, J. P. G., Gavilanes, E. P. A., Cruz, J. X. E., Zurita, A. G. C., Chávez, J. P. J., & Mini guano, P. S. M. (2022). Aproximación a la prescripción de actividad física en los adultos mayores. *Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6226427>

AneXos

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

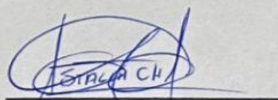
Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Stalin Raúl Chucaralao Huilca - N° Celular 0998753626
Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Stalin Raúl Chucaralao Huilca
(stalin.chucaralao.22@est.ucacue.edu.ec)

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Stalin Raúl Chucaralao Huilca - N° Celular 0998753626

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

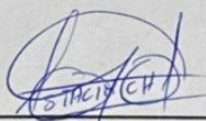
Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE AZOGUES. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**, y sugiero designar como mi director a: Lcdo. Santiago Jarrin Navas, Mgs.

Universidad
Católica
de Cuenca



Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Stalin Raúl Chucaralao Huilca
(stalin.chucaralao.22@est.ucacue.edu.ec)

www.ucacue.edu.ec

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Stalin Chucaralao

Tutor: Lcdo. Santiago Jarrin Navas, Mgs.

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Actividad Física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues

2. Línea y sublínea de Investigación

a. Línea: **Actividad física y deporte**

b. Sublínea:

- **Educación Física, Deporte y Recreación**
- **Actividad Física y Salud**

3. Problematicación (2 párrafos como mínimo)

La presente investigación mantiene una problemática que se ha venido observando a los adultos mayores de la ciudad de Azogues que no realizan con frecuencia actividad física, sabiendo que el desarrollo de la misma lleva consigo grandes beneficios en el organismo previniendo enfermedades y rompiendo rezagos sedentarios. Martin (2018) menciona que, para obtener una buena calidad de vida en los adultos mayores, es indispensable que mantengan una vida física, sana y activa, afrontando de manera positiva sobre el control de su organismo y prevención de más enfermedades.

Los adultos mayores tienden a pensar que a su edad no es importante realizar actividad física, pues resulta favorable que lo practiquen para el fortalecimiento de huesos, apoyando en su condición hacia las necesidades que cada adulto posee para mejorar la calidad de vida previniendo estrés, falta de motivación, autoestima, siendo una de las causas principales que ha causado el sedentarismo. Salinas et al., (2010) nos dice que el sedentarismo es una de las más grandes amenazas dentro de la sociedad en cuestiones de salud lo que ha tomado precautelar por el desarrollo de actividades físicas especialmente en adultos mayores.

4. Justificación (un párrafo para cada literal)

a. Importancia teórica

El presente trabajo de investigación mantiene una importancia teórica, por lo que estudios relacionados con el tema de trabajo aporta información relevante, pues la inactividad física que mantienen las personas mayores se concibe por su forma de

vida, y la motivación que conlleva cada uno por ejercer parte de nuestro organismo evitando enfermedades, esta falta de actividad física resulta conductas sedentarias siendo propia de la manera de vivir del adulto mayor.

b. Resultados esperados

Los resultados que se requiere obtener en los adultos mayores es la práctica de ejercicios mediante la actividad física viéndose motivados y comprometidos a la acción de movimientos con métodos de enseñanza adecuadas para que la conducta sedentaria del adulto mayor vaya cogiendo ritmo a la actividad física aplicando rutinas diarias de un tiempo determinado para el fortalecimiento del cuerpo y organismo.

c. Factibilidad

La investigación es factible pues se establecerá un estudio basado en investigaciones bibliográficas para el respectivo análisis de datos para la investigación.

5. Preguntas científicas (2 como mínimo)

¿Qué fundamentación teórica debo colocar en la actividad física y sedentarismo en adultos mayores?

¿Cuál es la situación acerca en la actividad física y sedentarismo en adultos mayores?

6. Objetivos

a. Objetivo General

Determinar la actividad física y sedentarismo en los adultos mayores de la ciudad de Azogues

b. Objetivos específicos

- Realizar un análisis bibliográfico sobre la actividad física y el sedentarismo
- Analizar la realidad del desarrollo de actividad física y sedentarismo en los adultos mayores.
- Desarrollar Fuentes investigativas y bases bibliográficas

7. Fundamentación teórica (de 2 a 3 páginas)

Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento que realiza el cuerpo para el trabajo muscular requiriendo más energía que el reposo. Ortiz y Gómez (2017) mencionan que la actividad física en general son movimientos que mejora la salud, y es recomendable desarrollar desde tempranas edades hasta la vejez con el fin de prevenir enfermedades en el organismo.

La Organización Mundial de la salud OMS (2022) define a la actividad física a todo movimiento que ejercita al cuerpo, inclusive cuando dentro del tiempo de ocio, cuando se desplaza a determinados lugares, como parte de una actividad diaria de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Las actividades físicas para emplear en los adultos mayores entre los más comunes pueden ser de bajo impacto como caminar, usar escaleras, pedalear, participar en actividades recreativas y juegos; todas aquellas que requieren de energía y movimiento con poco esfuerzo.

Briones (2016) menciona que la actividad física ayuda a prevenir y controlar enfermedades, entre ellas tenemos las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer. Además, previene la hipertensión, ayuda a mantener un peso corporal saludable, mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Gurrola (2012), refiere que la actividad física en los adultos mayores es de gran importancia dentro de la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueve la salud, prevención, de algunas enfermedades, lo cual practicar y mantener en constante actividad brinda una mejor calidad de vida.

Hernández et al, (2010), menciona que en los adultos mayores la actividad física apoya al mejoramiento de la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, lo cual benefician mayor estabilidad del cuerpo reduciendo el riesgo de caídas y fracturas. Además, los adultos mayores tienden a tener baja autoestima por lo que realizar actividad física será un apoyo en el

mejoramiento mental y cognitivo, aliviando síntomas de depresión y favoreciendo una integración social.

Tipos

Es importante reconocer que una persona joven no va a realizar los mismos movimientos que un adulto mayor por eso es indispensable conocer qué tipo de actividad debe realizar una persona adulta mayor para no provocar lesiones o molestias en días posteriores al ejercicio.

Aldas et al, (2021) mencionan que una persona debe mantener en actividad siempre, sucede igual con los adultos mayores siempre deben permanecer en constante actividad ya sea de forma moderada o intensa de acuerdo a la energía que tenga el adulto, con el fin de obtener beneficios en su salud.

- **Actividad física cardiovascular**

Paredes (2023) menciona que las actividades cardiovasculares requieren que el cuerpo inhale oxígeno utilizando el corazón y los pulmones, además requiere de energía muscular donde la persona adulta mayor por medio de la actividad expulsa sudor, donde desecha toxinas de su cuerpo, haciendo que el corazón permanezca en constante agitación siendo un beneficio de oxigenación al cuerpo y la salud.

Estas actividades son denominadas aeróbicas, que ejercitan nuestro corazón y pulmones por medio de actividades físicas moderadas en los adultos mayores como caminar, ejercicios de sentarse y pararse, subir y bajar gradas, etc.

- **Actividad física de fuerza**

Ordoñez y Culcay (2017) mencionan que la fuerza por medio de los músculos genera tensión y supera una fuerza, siendo actividades que sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Es importante conocer el estado de salud del adulto mayor antes de requerir este tipo de actividad.

Las actividades que pueden desarrollar con un adulto mayor se denominan de bajo impacto, como ejercicios de subir y bajar los brazos con o sin peso dependiendo el estado del adulto mayor, adelante y atrás piernas, lanzar o transportar objetos, entre otros.

- **Actividad física de flexibilidad**

Manzarano (2013), menciona que al desarrollar ejercicios flexibilidad el adulto mayor obtendrá beneficios en el mejoramiento de su auto dependencia, evitando caídas, incremento y resistencia muscular, mejoramiento en el control de peso, dando como resultado positivo en la capacidad funcional para ejecutar distintas actividades en la vida diaria, mejorando la calidad de vida de forma independiente

Este tipo de actividades ayuda a mejorar la postura del adulto mayor, fortaleciendo los huesos y músculos para evitar dolores ayudando a tener mayor movilidad, articulaciones saludables.

Las actividades para la flexibilidad son, el estiramiento de brazos y piernas, movimientos arriba/abajo; izquierda/derecha de cuello, hombros, espalda, muñecas, tobillos.

Sedentarismo

Son aquellas actividades que realizamos de forma inactiva es decir utilizamos poca energía, siendo un estilo de vida inactivo a las actividades físicas, siendo uno de los mayores riesgos en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión enfermedades respiratorias entre otras.

Salinas et al. (2010) menciona que el sedentarismo es un problema social por la aparición de enfermedades que se dan a nivel mundial como factores de muerte que afecta a la salud de los seres humanos y en especial a los de la tercera edad quienes sufren de trastornos y problemas como: Presión arterial, Colesterol, Accidentes cerebro vascular, Diabetes, Cáncer de colon, seno y útero. Para ello debe existir una vida que incluya actividad física, una alimentación adecuada y un contexto social que contribuya apoyo al adulto mayor para su vida futura.

El riesgo de una vida sedentaria se debe que a lo largo del tiempo los adultos mayores, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desarrollan diversas enfermedades cardiovasculares, obesidad, colesterol, diabetes, infartos, hipertensión arterial, siendo que la inactividad física es uno de los problemas de salud con mayor preocupación a nivel internacional.

Metodología

La presente investigación se realizará por medio de un sistema de revisión sistemática de tipo análisis bibliográfico, llevándose a cabo resultados derivados a la actividad física y sedentarismo en los adultos mayores, por medio de distintas bases digitales para posteriormente ser analizadas.

El análisis bibliográfico tiene criterios de elegibilidad que aportan a la investigación, puesto que serán verificados por medio de documentos, artículos científicos, estudios de caso que hayan sido publicados los últimos cinco años de todo tipo de revisión en idioma español e inglés, donde se incluyan las palabras clave que abordan al tema de investigación: actividad física y sedentarismo.

La investigación tiene un enfoque cualitativo, donde se analizó e interpretó la información teórica y científica preseleccionada del repositorio, plataformas de investigación, artículos y publicaciones referentes al tema de investigación. Los estudios que se ajustaron a los criterios de elegibilidad, fueron descargados y referenciados en Mendeley.

La revisión se efectuará mediante una búsqueda de información electrónica a través de artículos que se encuentran indexados en fuentes de Scielo, Redalyc, Pro-quest de la base de datos de la Universidad Católica de Cuenca, con el fin de obtener información verídica y confiable, remarcando la importancia de un enfoque en el desarrollo de la actividad física del adulto mayor rompiendo rezagos tradicionales, detallando en la población una mejor calidad de vida.

8. Referencias Bibliográficas

Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Ciencias de la Salud*, 64-77.

Briones , E. (2016). Ejercicios físicos en la prevención de hipertensión arterial. *Medisan*, 35-41.
Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445186006.pdf>

Gurrola, O. (2012). *Actividad Física en el Adulto Mayor*. España: Manual Moderno.

Hernández, A., Gómez, L., & Parra, D. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Revista de Salud Pública*, 327-335.
Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/422/42217805016.pdf>

Manzarano, S. M. (2013). *Actividad física para la tercera edad*. Colofón: DUKEN.

Martin , R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 813-825.

Ordoñez , D., & Culcay, M. (2017). “Programa de ejercicios de flexibilidad y fuerza en los adultos mayores de la Casa del Adulto Mayor Dr. Luis Yunga y su relación con su auto dependencia”. *Universidad Politecnica Salesiana*, 1-29. Obtenido de “Programa de ejercicios de flexibilidad y fuerza en los adultos mayores de la Casa del Adulto Mayor Dr. Luis Yunga y su relación con su auto dependencia”

Organizacion Mundial de la Salud. (05 de octubre de 2022). *Who*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>


Ortiz, R., & Gómez , J. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Salud Uninorte*, 252-258. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189017.pdf>

Paredes, J. (2023). ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Revista Científica*, 55-71.

Salinas , F., Cocca, M. k., & Viciania, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas adultas mayores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 126-129. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>

Salinas, F., Cocca , A., Mohamed , K., & Viciania , J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 126-129.

Validación del anteproyecto:

| Elaborado por: | Revisado por: |
|---|---|
|  | <p>SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS Firmado digitalmente por SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS Fecha: 2024.01.30 07:35:55 -05'00'</p> |
| STALIN RAUL CHUCABALAO HUILCA | MGTR: SANTIAGO JARRIN |

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin Navas, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE AZOGUES** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Stalin Raúl Chucaralao Huilca**, con cédula de ciudadanía N°0302080122;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



.....
Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.
DIRECTOR



Universidad
Católica
de Cuenca

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

OFICIO TURNITIN

INFORME TURNITIN

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN NIÑOS ESCOLARES** elaborado por el estudiante **Stalin Raúl Chucaralao Huilca** portador de la cédula de identidad **0302080122** ha sido controlado por el sistema Turnitin reflejando una similitud del **5%** con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 25 de junio del 2024



SANTIAGO ALEJANDRO
JARRIN NAVAS

Lcdo. Santiago Jarrin, Mgs.

C.I. 1600328197

Actividad Física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues

por Stalin Chucaralao

Fecha de entrega: 17-jul-2024 09:32p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2418487420

Nombre del archivo: INFORME_TURNITING_4-CHUCARALAO.docx (57.1K)

Total de palabras: 3153

Total de caracteres: 17320

Actividad Física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Catolica De Cuenca

Trabajo del estudiante

1%

2

vsip.info

Fuente de Internet

1%

3

www.slideshare.net

Fuente de Internet

1%

4

Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE

Trabajo del estudiante

1%

5

revistasdigitales.upec.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

www.who.int

Fuente de Internet

1%

7

editorialredlic.com

Fuente de Internet

1%

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 05 de julio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

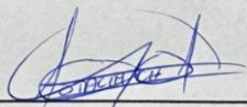
Solicitante: Stalin Raúl Chucaralao Huilca- N° Celular 0968539183

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "A"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Stalin Raúl Chucaralao Huilca
(stalin.chucaralao.22@est.ucacue.edu.ec)



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F - DB - 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

Stalin Raúl Chucaralao Huilca portador de la cédula de ciudadanía N° **0302080122**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Actividad física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 15 de agosto de 2024

Stalin Raúl Chucaralao Huilca

0302080122