PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE TERAPIA FÍSICA

DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE LICENCIADA EN TERAPIA FÍSICA

RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DE 60 A 95 AÑOS EN EL "ASILO LOS GIRASOLES- SANGOLQUÍ" EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2021 A ENERO 2022

ELABORADO POR:

MAYRA ALEXANDRA MURILLO CONSTANTE

QUITO, ABRIL 2023

RESUMEN

El nivel de vida se define como el estado de salud físico, mental y emocional en que se encuentra un individuo. El objetivo del estudio fue relacionar la actividad física con la calidad de vida en las personas de la tercera edad de 60-95 años del asilo los Girasoles Sangolquí mediante la aplicación del cuestionario WHOQOL – BREF, compuesto por 4 dimensiones que evalúa salud física, salud psicológica, relaciones sociales y el ambiente del adulto mayor; entre más alto sea el puntaje, mayor será el nivel de satisfacción sobre su nivel de vida. El trabajo tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, observacional y transversal. Se tomó en cuenta las 7 preguntas más relevantes del cuestionario WHOQOL – BREF. Dicho brevemente, la relación entre la actividad física y la calidad de vida de las personas de la tercera edad del asilo los Girasoles se encuentran de acuerdo con los parámetros del cuestionario WHOQOL – BREF el 67% de los encuestados puntuó como “bastante bien” su nivel de nivel de vida, el 40% estaba satisfecho con su salud e incluso el 27% la calificó como “muy satisfecho”. Por otra parte, la mayoría de los encuestados, en un 27% expresó que el ambiente físico que existe es “Bastante” saludable, esto concuerda con el resultado de que el 75% de los encuestados llevan una vida activa, de los cuales el 67% realiza actividad física más de 30 minutos, donde predomina una frecuencia del 40% de hacer actividad física cuatro veces por semana.

Palabras clave: adulto mayor, actividad física y nivel de vida

ABSTRACT

The standard of living is defined as the state of physical, mental and emotional health in which an individual is. The objective of the study was to relate physical activity to quality of life in the elderly between 60-95 years of age at the Los Girasoles Sangolquí nursing home through the application of the WHOQOL - BREF questionnaire, composed of 4 dimensions that evaluate physical health, health psychology, social relationships and the environment of the elderly; the higher the score, the higher the level of satisfaction about their standard of living. The work had a quantitative approach of a descriptive, observational and cross-sectional type. The 7 most relevant questions of the WHOQOL - BREF questionnaire were taken into account. Always said, the relationship between physical activity and the quality of life of the elderly in the Los Girasoles asylum is in accordance with the parameters of the WHOQOL - BREF questionnaire, 67% of those surveyed rated their level of living, 40% were satisfied with their health and even 27% described it as "very satisfied". On the other hand, the majority of the respondents, 27%, expressed that the physical environment that exists is "Quite" healthy, this agrees with the result that 75% of the respondents lead an active life, of which 67 % performs physical activity for more than 30 minutes, where a frequency of 40% of doing physical activity four times a week predominates.

Keywords: older adult, physical activity, and quality of life

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento está dedicado a Dios, mi familia, licenciados, amigos y a la señora dueña del asilo que me permitió la entrada. Cada uno de ellos hizo posible que llegara a convertirme en un profesional, apoyándome de diferentes maneras.

Esta disertación que se logró gracias a los maestros y a mi perseverancia aportará desarrollo y conocimiento a las generaciones que están por llegar a esta etapa final universitaria.

Finalmente agradezco a mi directora y mis lectores que se tomaron el tiempo de leer mi disertación y guiarme día a día hasta culminar correctamente.

Muchas gracias a aquellos seres queridos que siempre guardo en mi alma.

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mi familia que con mucho esfuerzo me han guiado en todo este trascurso de mi vida. Doy gracias a mis padres, que siempre me inculcaron buenos valores y me enseñaron a conseguir siempre lo que deseo a base de mucho trabajo y responsabilidad. Y me doy gracias a mí misma, porque siempre fui valiente y a pesar de que hubo veces que quise renunciar a mi carrera, siempre seguí intentando sin rendirme.

También doy gracias a nuestro señor Jesús, que me ha regalado un día más de vida y me ha iluminado mi pensamiento para elaborar este trabajo.

Y como último agradezco a los profesores y verdaderos amigos que estuvieron conmigo en toda esta etapa de mi vida. Gracias

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN II
ABSTRACT III
AGRADECIMIENTOS IV
DEDICATORIA V
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN 4
1.1 Planteamiento del problema 4
1.2 Justificación 6
1.3 Objetivos 6
1.3.1 Objetivo General 6
1.3.2 Objetivos específicos 6
1.4 Metodología 7
1.4.1 Tipo de Estudio 7
1.4.2 Universo y Muestra: La Población 7
1.4.3 Criterios de inclusión 7
1.4.3 Criterios de exclusión 7
1.4.4 Fuentes 7
1.4.5 Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos 8
1.4.6 Análisis y presentación de la información 8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 9
2.1 Adulto Mayor 9
2.2 Envejecimiento 10
2.3 Afecciones comunes asociadas con el envejecimiento 10
2.4 Características Fisiológicas del Envejecimiento 11
2.5 Características Psicológicas del Envejecimiento 12
2.5.1 Pérdida de autoestima 12
2.5.2 Pérdida del significado o sentido de la vida 12
2.5.3 Pérdida de la facilidad de adaptación 12
2.5.4 La aflicción o tristeza por una pérdida 12
2.6 Nivel de vida en el adulto mayor 13
2.7 Actividad física en el adulto mayor 13

2.8 Efectos negativos de la inactividad física 14
2.9 Actividad física leve, moderada y severa 14
2.9 Instrumento whoqol-bref 15
2.10 Hipótesis de la investigación 16
2.11 Matriz de la operación de las variables 17
3. CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 20
3.1 RESULTADOS 20
3.2 DISCUSIÓN 28
LIMITACIONES DEL ESTUDIO 30
CONCLUSIONES 31
RECOMENDACIONES 32
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 33
ANEXOS 35

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. GÉNERO DE LA POBLACIÓN 20
GRÁFICO 2. EDAD DE LA POBLACIÓN 21
GRÁFICO 3. PUNTUACIÓN DE LA NIVEL DE VIDA 21
GRÁFICO 4. SATISFACCIÓN CON SU SALUD 22
GRÁFICO 5. AMBIENTE FÍSICO SALUDABLE A SU ALREDEDOR 22
GRÁFICO 6. ENERGÍA SUFICIENTE PARA SU VIDA DIARIA 23
GRÁFICO 7. CAPAZ DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO 23
GRÁFICO 8. SATISFACCIÓN CON SU HABILIDAD PARA REALIZAR SU ACTIVIDAD DIARIA 24
GRÁFICO 9. FRECUENCIA CON LA QUE HA EXPERIMENTADO O SENTIDO CIERTOS SENTIMIENTOS EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS 24
GRÁFICO 10. ACTIVIDAD FÍSICA 25
GRÁFICO 11. TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA 25
GRÁFICO 12. FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 26
GRÁFICO 13. TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA 26
GRÁFICO 14. ANÁLISIS RELACIONAL DE EL ACTIVIDAD FÍSICA CON LA CALIDAD DE VIDA 27

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO..... 35
ANEXO 2. CUESTIONARIO WHOQOL-BREF..... 37

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud, la proporción de la población que está envejeciendo ha crecido en el transcurso del tiempo, y se espera que este proceso continúe en aumento. En el año 2000, había alrededor de 600 millones de personas que tenían más de 60 años, lo que equivale al 10% de la población mundial total, según la misma fuente (Vera, 2007).

Por otro lado, el censo de 2010 en Ecuador, las personas de la tercera edad conformaban una población de 940.905 habitantes, representando el 6,6% de la población total del país. Es importante destacar que el proceso de envejecimiento de este grupo poblacional no es uniforme, sino que depende de factores sociales, educativos, culturales y económicos. Por ejemplo, algunas personas mayores han recibido una pensión tras jubilarse, mientras que otras continúan trabajando, lo que les permite tener una vida digna. En contraste, una persona mayor que no trabaja y no tiene ingresos, no puede contar con una vida cómoda (Gobierno del Ecuador).

La OMS (1994) define la “calidad de vida” como la visión que tiene una persona sobre su lugar en la vida, es decir cómo está en relación a la cultura y valores en los que vive, así como con sus logros, objetivos, metas o preocupaciones.

Por otra parte, se entiende como nivel de vida a la unión de un conjunto de factores tanto económicos, como sociales. Por ello, existe 8 dimensiones del nivel de vida Schalock y Verdugo, (2007, en prensa):

- Bienestar emocional: estado positivo de la mente y las emociones.
- Relaciones interpersonales: interacciones con otros individuos y la condición de las mismas.
- Bienestar material: situación económica y material que permiten una vida cómoda y segura.
- Desarrollo personal: proceso de crecimiento y mejora en aspectos como habilidades, conocimientos, valores, etc.
- Bienestar físico: estado de salud y bienestar físico del cuerpo.
- Autodeterminación: capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida.
- Inclusión social: integración en la sociedad y participación en la comunidad.

- Derecho: conjunto de normas y principios que garantizan la igualdad y la justicia para todos.

Así mismo, para el adulto mayor, mejor condición de vida significa tener una vida tranquila sin preocupaciones, donde la gente de su alrededor le brinden paz, amor y respeto (Vera, 2007).

La actividad física en los adultos mayores se considera el requisito previo más importante porque tiene efectos positivos en la reducción de los niveles de estrés, mejora la condición física y ralentiza el proceso de envejecimiento. Sin embargo, la actividad física en las personas mayores incluye actividades lúdicas o de desplazamiento, como la bicicleta, tareas del hogar, jardinería, los juegos, el deporte planificado o la actividad física. Todos ellos son complementos para que las personas mayores lleven una vida de calidad e independiente (club alpha, 2021).

Sin embargo, un factor también importante es el género ya que, los estudios demuestran que el género masculino tiene una menor esperanza de vida (aproximadamente 4 años y medios menos en 2016) y son lo más propensos a sufrir de enfermedades que las mujeres es por ello que tienen más años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) que las mujeres. Gran parte de estas diferencias se dan por el género: por ejemplo, hay normas sociales que determinan que los hombres se exponen más al tabaco y las bebidas alcohólicas, lo que a su vez genera tasas de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) tres veces superiores en los hombres que en las mujeres (news-room, 2018).

El método aplicado para el presente trabajo tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo. Es cualitativo por el trabajo bibliográfico realizado y cuantitativo, por los resultados que se obtendrán de aplicar el cuestionario mediante el instrumento WHOQOL-BREF, el cual consta de las 7 preguntas más relevantes del cuestionario.

Es importante señalar que este tipo de trabajo es de carácter descriptivo, ya que su principal objetivo es analizar y describir un fenómeno específico para obtener más información acerca de una situación determinada. Este tipo de trabajo se caracteriza por recopilar datos a través de una muestra con el propósito de entender cómo se relacionan los datos entre sí. En este caso en particular, se busca analizar la relación entre la nivel de vida y la actividad física en adultos mayores de 60 a 95 años en el asilo Los Girasoles, ubicado en Sangolquí. El trabajo se realizó de manera transversal, es decir, se aplicó un cuestionario una sola vez a la muestra seleccionada. Por lo tanto, el siguiente trabajo se divide en las siguientes secciones:

En el primer capítulo se abordan aspectos fundamentales de la investigación, como el planteamiento del problema relacionado con el envejecimiento y sus efectos en personas de la tercera edad sedentarios, la importancia de la actividad física en esta población, los objetivos y metodología del estudio, incluyendo los criterios de inclusión y exclusión. También se presenta la hipótesis y matriz de operacionalización de variables.

En el segundo capítulo se describen las bases teóricas, incluyendo el envejecimiento del adulto mayor, el nivel de vida, la actividad física y los distintos niveles de intensidad, así como el instrumento de medición utilizado.

Finalmente, en el tercer capítulo se presentan los resultados obtenidos por medio de los cuestionarios aplicados a las personas de la tercera edad que realizan actividad física. Se discute la relación entre la actividad física y la calidad de vida en el adulto mayor y se presenta una conclusión donde se destacan los hallazgos más relevantes y se resalta la importancia de la actividad física en esta población. Se proporcionan recomendaciones adicionales al final del estudio.

CAPÍTULO I

ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El envejecimiento es un proceso que produce cambios significativos en el estilo de vida de la población y tiene implicaciones importantes en una sociedad que envejece. Una de estas repercusiones es el impacto en la calidad de vida (Loor, 2015).

Por consiguiente, las personas de la tercera edad que realizan actividad física de manera frecuente experimentan beneficios tanto a nivel físico como a nivel psicológico. En el ámbito físico, se puede observar una mejora en la resistencia musculo esquelética, una mayor resistencia cardiopulmonar, aumento de la fuerza, coordinación y movilidad, así como también una mejora en la homeostasis. En cuanto a los beneficios psicológicos, el actividad física reduce los niveles de ira, depresión y ansiedad, lo que permite una vida prolongada y saludable con independencia (INAPAM, 2018)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el nivel de vida como la percepción individual de una persona sobre su posición en la vida, en relación con la cultura y valores del entorno en el que vive, así como con sus objetivos, metas y preocupaciones. Para medir la mejor las condiciones de vida, la OMS ha creado el instrumento WHOQOL-BREF. Es importante destacar que las personas de la tercera edad pueden beneficiarse tanto a nivel físico como psicológico al realizar actividad física regularmente, mejorando aspectos como la resistencia muscular y cardiopulmonar, la fuerza, la coordinación, la movilidad y reduciendo la ira, depresión y ansiedad, lo que garantiza una vida larga y saludable con independencia (Beatriz Eugenia Botero de Mejía, 2007).

Sin embargo, en los últimos tiempos se ha observado una disminución en Ecuador de la cantidad sujetos que practican alguna actividad física en su tiempo libre durante más de 3.5 horas por semana. Por esta razón, la OMS sugiere que se realice al menos 30 minutos de actividad física diaria para preservar la fuerza muscular y garantizar una mejor condición de vida adecuada en esta etapa de la vida (Veletanga, 2021).

En el cantón Macas se realizó un estudio sobre el impacto de la actividad física sobre el nivel de vida en personas de la tercera edad de 65 a 75 años dónde aproximadamente el 80%

de los encuestados de género masculino afirmaron tener una afectación en su estado emocional, el 70% en el bienestar físico, el 73% en el bienestar mental hoy el 94% en la autodeterminación, por otra parte el 67% de los encuestados sufrían soledad el 63% falta de cuidado el 70% de depresión y el 85% autoestima baja dónde se concluyó que la falta de movilidad en su vida era el principal factor desencadenante para estos estados de ánimo demostrando que al realizar actividad física mejora la condición de vida en personas de la tercera edad (Fernández, et al, 2022).

En el estudio realizado en el Valle de los Chillos se concluyó que existe una relación positiva entre la actividad física y la calidad de vida, debido a que del 94% de los encuestados que afirmaban tener un buen nivel de vida ya que ellos realizaban actividad física, y así mismo el 86% de los participantes que no realizaba actividades físicas afirmaba tener una mala calidad de vida con mayores probabilidades de tener problemas metabólicos y patologías crónicas (Paredes, 2015).

Por otra parte, en Cuenca se realizó un trabajo entre nivel de vida y el ejercicio físico en personas de la tercera edad mediante la aplicación del cuestionario Whoqol-Bref, cuyos resultados presentaron que el 53% de los encuestados tenían una mejor condición de vida normal, en el 47% de los casos su satisfacción con su salud era normal, pero sus relaciones sociales en el 57% de los casos eran bajas y en el 100% de los casos su dominio físico era alto (Banegas, 2022).

Finalmente, cabe destacar el estudio realizado en la ciudad de Quito acerca el impacto que tiene la actividad física en la nivel de vida de las personas de la tercera edad dónde los resultados demostraron que el total de la población analizada el 18% realizaba alguna actividad física, sin embargo, en el 37% de los casos afirmaron que al realizar una actividad física mejoraba su salud y en el 33% de los casos su estado emocional mejorando así su mejor condición de vida (Pilamunga y Rivera, 2017).

Por lo tanto, lo que me motivo hacer este trabajo es saber la relación que existe entre actividad física y la calidad de vida en adultos mayores. Debido a que al leer algunas investigaciones se menciona los beneficios en la salud así obteniendo un nivel de vida digno.

1.2 Justificación

El objetivo principal de este trabajo fue investigar la relación entre la actividad física y el nivel de vida en adultos mayores de 60 a 95 años en el asilo "Los Girasoles-Sangolquí". La Organización Mundial de la Salud ha enfatizado la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida en adultos mayores y así tener una vida digna (Aranda, Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, 2018). Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular puede generar beneficios significativos en la salud, aunque no garantiza una vida más larga, sí puede mejorar la mejor condición de vida (cuideo , 2019).

Los beneficios de la actividad física en la vejez son variados, tales como la preservación de la energía muscular y la función cognitiva, la reducción de niveles de alteración y depresión, la notable reparación de la autoestima y la reducción de riesgos de enfermedades crónicas. Además, también promueve una máxima intervención en la comunidad y que permite mantener vínculos entre las generaciones (Aranda, Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, 2018).

Para esta investigación, se aplicó el cuestionario WHOQOL-BREF a los personas de la tercera edad activos para identificar su mejor condición de vida en términos de salud física, psicológica, relaciones sociales y ambiente. Este trabajo es importante porque la actividad física juega un papel fundamental en la salud de los adultos mayores, y al realizar los cuestionarios de evaluación, se puede reflejar el nivel de vida en diferentes aspectos de los participantes.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Relacionar la actividad física y la calidad de vida en el adulto mayor de 60 a 95 años en el ¨Asilo los Girasoles-Sangolquí¨

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar la calidad de vida del adulto mayor mediante la aplicación del instrumento de WHOQOL –BREF.
- Identificar a los adultos mayores que realizan actividad física.

- Conocer el tiempo que dedican al realizar la actividad física cada uno de los adultos mayores a la semana.
- Indicar con qué frecuencia realizan actividad física los adultos mayores a la semana

1.4 Metodología

1.4.1 Tipo de Estudio

El trabajo tuvo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y observacional de corte transversal el cual se realizó en el periodo septiembre 2021 a enero 2022 con la finalidad de relacionar la actividad física con la calidad de vida en personas de la tercera edad del asilo los Girasoles – Sangolquí.

1.4.2 Universo y Muestra: La Población

La población accesible fueron un grupo de personas de la tercera edad del asilo los Girasoles que se encuentran en la edad de 60 a 95 años. El universo estuvo conformado por veinte personas de la tercera edad que permanecieron hasta el final del estudio y se obtuvo mediante un muestreo por conveniencia en donde tuvo acceso los personas de la tercera edad que realizaron actividad física y que cumplieron con los criterios de inclusión.

1.4.3 Criterios de inclusión

- Personas de la tercera edad del centro geriátrico los girasoles- Sangolquí entre Hombres y mujeres a partir de los 60 hasta los 95 años
- Personas de la tercera edad que residan en el centro geriátrico- Sangolquí
- Personas de la tercera edad que realizaron actividad física y aceptaron participar en el estudio

1.4.3 Criterios de exclusión

- Personas de la tercera edad con discapacidades físicas y /o mentales severa
- Personas que no firmaron el consentimiento informado

1.4.4 Fuentes

Las fuentes que se utilizaron en el estudio son de origen primario y secundario. La información proporcionada por los personas de la tercera edad a través del cuestionario se considera fuente de información primario así mismo se considera fuentes secundarias un complemento en la investigación, pues se realizó la recolección de la información para el

marco teórico y la discusión, tomando en cuenta los buscadores: Pubmed, Dialnet, MedLine, Lilacs y Scielo

También se obtuvo información de fuentes secundarias como disertaciones, libros, artículos en revistas científicas sobre temas de personas mayores, nivel de vida en relación con la actividad física, sedentarismo y actividad física leve, moderada y severa en personas de la tercera edad.

1.4.5 Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos

El instrumento y la técnica que se utilizaron en el trabajo para la recolección de datos son:

Técnica

Se utilizó la encuesta como técnica, tomando como referencia el cuestionario WHOQOL – BREF para saber acerca de la actividad física.

Instrumento:

Nivel de vida

Cuestionario WHOQOL – BREF en su versión en español, sirve para la evaluación de la mejor condición de vida, salud física, salud psicológica, relaciones sociales y el ambiente en pacientes personas de la tercera edad (Cardona-Arias& Higuita-Gutiérrez, 2014).

Actividad física

Se realizó una encuesta tomando como referencia al cuestionario WHOQOL – BREF

Alfa de Cronbach

Se realizó en Excel el análisis de consistencia el cual se obtuvo como resultado 0.80 que equivale a una alta fiabilidad de los cuestionarios que se utilizó en el proyecto.

1.4.6 Análisis y presentación de la información

Cada grafico del trabajo expone los resultados detallados debajo de cada uno. El resultado se expone por grupos. Los gráficos están presentados en forma de barras, usando Excel.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Adulto Mayor

Según la Organización Mundial de la Salud se considera persona de edad avanzada a todos los que tengan de 60 años o más. Algunos de ellos son considerados ancianos disfuncionales porque necesitan ayuda con las actividades diarias debido a los problemas naturales del proceso de envejecimiento. Tomando en cuenta que el organismo a través de los años cambia y este puede ser negativo o positivo con el tiempo, dependiendo de cómo vivamos nuestra vida (Navarro, 2014).

Por ello, los personas de la tercera edad tienen que ser alentados por la sociedad adulta para que logren conseguir su máximo potencial, seguir considerándose independientes y puedan tomar decisiones (Daza, 2015).

Además, el Régimen de la Revolución Ciudadana implementa políticas públicas fundamentadas en la custodia de los derechos y en el reconocimiento al costo poblacional del adulto mayor, cuya colaboración incrementará progresivamente. Para las damas la longevidad, va a ser más grande con 83,5 años comparado con los 77,6 años de los hombres (Gobierno del encuentro, 2020).

Por lo tanto, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la primordial razón es el progreso en la medicina, puesto que ahora tienen la posibilidad de mantener el control de la longevidad y hasta curar patologías que años atrás causaban el deceso de millares de individuos a una edad más temprana. Gracias esto el adulto mayor tiene más esperanza de vida (Machado, 2019).

Según Sánchez (1990), los más grandes inconvenientes que se observan relacionadas con el adulto mayor son:

- Soledad debida a viudez y desamparo del núcleo familiar.
- Tendencias a depresión y deterioro de la mente.
- El primordial efecto de dichos inconvenientes es la baja satisfacción del sujeto, que interfiere en su historia tanto a grado físico como psicosocial. En conclusión, tendrá un deterioro en la salud.

2.2 Envejecimiento

Denominamos envejecimiento al proceso natural y gradual por el cual los seres vivos envejecen. Se refiere al deterioro gradual de las funciones biológicas y fisiológicas del cuerpo a lo largo del tiempo. El envejecimiento está asociado con una disminución en la capacidad del cuerpo para prevenir el daño celular, lo que provoca muchos cambios fisiológicos y anatómicos en el cuerpo. Estos cambios incluyen disminución de la masa muscular y ósea, disminución de la función renal, disminución de la elasticidad de la piel, disminución de la visión y la audición, y disminución de la capacidad del sistema inmunitario para combatir infecciones. Aunque el envejecimiento es un proceso natural, está influenciado por factores externos como el estilo de vida, la dieta, el medio ambiente y la genética. Por ejemplo, los hábitos alimenticios poco saludables, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol pueden acelerar el proceso de envejecimiento. Sin embargo, un estilo de vida saludable y activo puede ayudar a retrasar algunos de los efectos del envejecimiento y mejorar la mejor condición de vida en el futuro. Además de los cambios biológicos, el proceso de envejecimiento suele estar relacionado con otros cambios en la vida, como la jubilación, el traslado a viviendas más adecuadas y la pérdida de amigos y parejas (sitio web mundial, 2021).

2.3 Afecciones comunes asociadas con el envejecimiento

En medio de las consecuencias más recurrentes cabe recalcar la pérdida de audición, las cataratas y los errores de refracción, los dolores de espalda y cuello, la osteoartritis, las neumopatías obstructivas crónicas, la diabetes, la depresión y la demencia.

La vejez se caracteriza además por la aparición de diversos cambios en el estado de ánimo, complicados que se conocen comúnmente por el nombre de síndromes geriátricos(Bolaños, 2019).

Las personas mayores son un grupo de población que en ocasiones puede sentir que sus capacidades físicas y cognitivas se ven alteradas o disminuidas. Además, muy común en personas con enfermedad neurodegenerativa, se produce una desconexión o pérdida de interés por la realidad o su entorno. Este hecho suele asociarse a la aparición de síntomas típicos de algún tipo de demencia como paranoia, alucinaciones, ansiedad o agresividad, que, a su vez, deterioran significativamente su bienestar físico y, por tanto, su felicidad y nivel de vida (Stima, 2020).

Por ello, es muy importante que la mente de los personas de la tercera edad se mantenga activa y estimulada, y es aquí donde la estimulación sensorial juega un papel muy importante. Es un tipo de terapia no farmacológica que se administra durante muchos años a personas que tienen o es probable que sufran en el futuro algún tipo de deterioro cognitivo como la enfermedad de Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia o condición médica. Y no se debe olvidar que los mayores van perdiendo algunas capacidades sensoriales con el paso de los años.

El equilibrio es un proceso complejo dependiente de numerosos estímulos sensoriales periféricos (propioceptivos, visuales y vestibulares) que se integran centralmente y se combinan con otras funciones neurales tales como el control motor y la cognición para mantener el centro de gravedad dentro de unos límites establecidos.

El mareo y el desequilibrio son síntomas comunes en el anciano y tienen un gran impacto en su nivel de vida. El deterioro gradual del sistema vestibular es simétrico y comienza en la edad media de la vida, pero la compensación vestibular evita que se manifieste hasta edades más avanzadas. Histológicamente, la senescencia vestibular se manifiesta por la pérdida y degeneración de células sensoriales, ganglios vestibulares y neurales y fibras aferentes.

Es importante revisar las articulaciones en busca de deformidad, hinchazón, inestabilidad y rango limitado de rango de movimiento activo y pasivo, especialmente en las extremidades inferiores y la columna vertebral.

La evaluación postural, especialmente el tortícolis excesivo, es común en los ancianos y puede alterar el centro de gravedad del cuerpo. El desplazamiento anterior de la cabeza junto con la dilatación cervical limitada también altera el centro de gravedad y limita el campo visual periférico funcional, lo que contribuye al desequilibrio. En este trabajo se propondrá el tratamiento específico de los condicionantes de los pacientes ancianos, utilizando la integración sensorial, especialmente centrado en presbivértigo con inestabilidad y con riesgo de caídas. El objetivo fundamental del tratamiento será mejorar su estabilidad para reducir la dependencia de terceras personas en la realización de sus actividades cotidianas, disminuir el riesgo de caídas y, en consecuencia, las complicaciones derivadas de estas.

2.4 Características Fisiológicas del Envejecimiento

- La funcionalidad fisiológica de varios órganos y sistemas declina con la edad, tomando en cuenta diferencias en el nivel de afectación de los diferentes sistemas y con extensa variabilidad personal.

- Los cambios fisiológicos determinan la esperanza de vida o supervivencia máxima potencial de una especie (120 años en la situación del ser humano), en lo que la expectativa de vida al nacer en las personas de cada sociedad viene determinada por la relación entre componentes individuales, del medio ambiente y sociales (Isach Comallonga e Izquierdo Zamarriego, 2002).

- Según los resultados de estudios clínicos y experimentales, se ha comprobado que el envejecimiento de los vasos sanguíneos y el corazón se relaciona con la pérdida de células musculares y una menor capacidad de distensión. En cuanto al riñón, se ha observado una moderada disminución en la velocidad de filtración glomerular, así como una esclerosis vascular y glomerular, menor capacidad de concentración/dilución y de hidroxilación de la vitamina D. Además, se ha registrado una disminución gradual de la masa muscular y un aumento en la infiltración grasa, lo que se asocia con una pérdida progresiva de fuerza muscular. El aumento de la grasa corporal, especialmente la grasa visceral, parece contribuir a una mayor resistencia a la insulina, que está vinculada con la disminución de la masa de células beta y puede facilitar el desarrollo de la diabetes. (M, 2012).

2.5 Características Psicológicas del Envejecimiento

2.5.1 Pérdida de autoestima

Las personas de la tercera edad pierden su autoestima cuando termina su vida laboral, sin embargo, su mentalidad está lúcida y sus ganas de realizar buenas cosas están intactas.

2.5.2 Pérdida del significado o sentido de la vida

Esto se da en los personas de la tercera edad que carecen de significado a su vida lo cual deteriora la salud psicológica y física. Por lo general este tipo de personas mayores son sedentarias.

2.5.3 Pérdida de la facilidad de adaptación

Son personas mayores que se aferran al pasado, a sus costumbres y con eltranscurso del tiempo no se adaptan al ambienten en el que se encuentran yempiezan a desarrollar irritabilidad, ya que las cosas no son como antes.

2.5.4 La aflicción o tristeza por una pérdida

Esto se da cuando la persona ha perdido algo importante en su vida como, por ejemplo: su pareja sentimental, trabajo, hijos etc. Pero sentir tristeza es algo normal y

saludable, sin embargo, si la persona mayor no supera esta dificultad, empieza con un deterioro mental, insomnio y estrés (López, diciembre, 2005).

2.6 Calidad de vida en el adulto mayor

Nivel de vida es una expresión lingüística cuyo sentido es especialmente personal; está vinculada con la personalidad del individuo, con su paz y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya prueba esta intrínsecamente relacionada a su propia vivencia, a su salud y a su nivel (Vera, 2007).

Según Martín (1994), otro factor determinante en un mejor nivel de vida para las personas de la tercera edad es que siga teniendo una participación activa en la sociedad y que esta a su vez sea significativa, que consista en tomar parte en forma activa y comprometida en una actividad conjunta, la cual es intuido por el adulto mayor como beneficiosa.

Por lo tanto, el adulto mayor necesita paz, tranquilidad, cuidados de la familia el médico, amor, respeto y tener una vida activa para así prolongar su longevidad (Vera, 2007)

2.7Actividad física en el adulto mayor

La OPS define la actividad física como todas las acciones que realizamos en nuestra rutina diaria, tales como el trabajo, las actividades cotidianas, el ocio, la actividad física y las actividades deportivas. La actividad física aeróbico se recomienda ampliamente para la prevención y el tatamiento de muchas enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento (Oswaldo Ceballos Gurrola).

Sin embargo, la actividad física debe ser realizada desde temprana edad, para prevenir enfermedades crónicas prematuras que se aparecen al ser un adulto mayor. Con esto evitaríamos el deterioro de sus funciones y capacidades.

Obteniendo disminuir la mortalidad y morbilidad de esta etapa de la vida (Durón, 2011).

Por ello, la actividad física actúa de manera positiva en personas mayores manteniendo su movilidad y así preservando su salud por largo tiempo. Así pues, la actividad física les vuelve más coordinados, lo cual los ayuda a reducir el peligro de accidentes como tropezones o caídas (cuideo, 2019).

En definitiva, existen diversos beneficios acerca de la práctica de actividades físicas en la mejor condición de vida de las personas de la tercera edad. Se conserva la fuerza

muscular, función cognitiva, minimiza los niveles de ansiedad, depresión y ayuda significativamente en el amor propio (Aranda, 2018).

En síntesis, el adulto mayor debe realizar 30 minutos de actividad física todos los días, si padece de alguna enfermedad, deberá realizar en intervalos de tiempo. A mayor actividad fiscas mejores serán los resultados (Elige Vivir Sano y OPS/OMSChile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física, 2020).

2.8 Efectos negativos de la inactividad física

En 2018, la OMS advirtió que el sedentarismo es un estilo de vida que va en crecimiento y que pone en riesgo a una cuarta parte poblacional adulta en el planeta. 1.400.000 de individuos en el planeta ponen en peligro su salud al adoptar un estilo de vida inactivo. Poseen peligro de padecer patologías y a nivel psicológico un deterioro. Este mal hábito cada vez es más recurrente en el estilo de vida poblacional. Además, algunos estudios han identificado que el sedentarismo se da más en las mujeres que en los hombres y el riesgo aumenta después de la jubilación (cuideo, 2021)

Por lo tanto, las secuelas del sedentarismo en el hombre son evidentes, debido a que este estilo de vida provee a los individuos de una mala mejor condición de vida , una convergencia de patologías e inconvenientes de índole psicológica y social que van deteriorando paulatinamente su organismo, aunado a los cambios biológicos provocados por la edad (Hernández, 2006)

2.9Actividad física leve, moderada y severa

Actividad física leve

Durante esta actividad la persona realiza menos de 30 minutos y no está inactiva y posiblemente no esté realizando esfuerzo. Se siente una sensación de ligero aumento del ritmo de la respiración, del corazón y calor. Como, por ejemplo, caminatas, jardinería, estiramientos, etc. (Biblioteca familiar de la salud, 2021).

Actividad física moderada

La actividad física de intensidad moderada se refiere a cualquier actividad física que aumente la frecuencia cardíaca y la respiración, pero que aún permita hablar con cierta comodidad durante la actividad. Es un nivel de intensidad intermedio entre la actividad física de intensidad leve (como caminar a paso lento) y la actividad física de alta intensidad (como correr o hacer actividad física de alta intensidad). La actividad física de intensidad moderada puede incluir caminar a paso ligero, montar en bicicleta a una velocidad moderada, hacer jardinería o realizar tareas domésticas que requieran un esfuerzo físico moderado. Este tipo

de actividad física se asocia con beneficios para la salud, como la mejora de la salud cardiovascular, el control del peso, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el aumento de la fuerza y la resistencia muscular. (Biblioteca familiar de la salud, 2021).

El tiempo que necesita el adulto mayor de actividad física moderada es de 150 minutos a la semana el cual puede realizar 30 minutos al día, 5 días a la semana (Physical Activity, 2022).

Actividad física intensa

Es cuando la sensación de calor es fuerte, la acción es intensa; existe dificultad para respirar, falta de aliento y frecuencia cardíaca rápida. Ejemplos de actividad física vigoroso incluyen baile rápido, deportes avanzados (natación, baloncesto, voleibol, etc.) (Biblioteca familiar de la salud, 2021).

El tiempo de actividad física intensa es 75 minutos (1 hora y 15 minutos) cada semana (Physical Activity, 2022).

2.9 Instrumento whoqol-bref

El WHOQOL-BREF está desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Está diseñado para evaluar el nivel de vida de una persona en diferentes áreas de la vida, como la salud física, la salud psicológica, las relaciones sociales y el ambiente en el que vive. El cuestionario consta de 26 preguntas y puede ser administrado en línea o en papel. Cada pregunta se califica en una escala de cinco puntos que van desde "Muy insatisfecho" hasta "Muy satisfecho". Las respuestas se utilizan para calcular una puntuación en cada una de las áreas de la vida evaluadas, así como una puntuación general de mejor condición de vida. El WHOQOL-BREF ha sido utilizado en estudios de trabajo en todo el mundo y se considera una herramienta útil para medir la calidad de vida de las personas en diferentes culturas y países. También se utiliza en la planificación y evaluación de programas de salud y bienestar en diferentes comunidades y contextos de atención médica.

La diferencia es que se aplica tanto a sujetos sanos como enfermos, y su puntuación se ha utilizado para observar los cambios en el nivel de vida inducidos por la enfermedad, determinando el valor pronóstico de la enfermedad y evaluando algunas intervenciones. A diferencia de otros instrumentos generales utilizados en estudios clínicos y epidemiológicos para medir la calidad de vida, como el Formulario corto de estudio de resultados médicos (MOSSF-36), el WHOQOL BREF no se enfoca en lo funcional, este se enfoca en situaciones cotidianas, por eso es la escala más fiable conceptual y metodológicamente.

2.10 Hipótesis de la trabajo

La actividad física se relaciona directamente con la calidad de vida de los adultos mayores de 60 a 95 años del asilo los Girasoles

2.11 Matriz de la operación de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Escala	Tipo de variable
Género	Conjunto de características diferenciadas donde definen a los individuos de una especie en masculinos y femeninos.	Identificación del sexo por el encuestado		Femenino/Masculino	Cualitativa	Variable Independiente
Edad	Se refiere al número de años que tiene una persona desde que nació hasta la actualidad	Años cumplidos hasta el 2022		60-70 70-80 80-95	Cuantitativa	Variable dependiente
Calidad de vida	Según la OMS el término mejor condición de vida se refiere a la visión que tiene una persona sobre su lugar en la vida, es decir cómo está en relación a la cultura y valores en los que vive, así como con sus logros, objetivos, metas o preocupaciones	Percepción del adulto mayor ante su mejor condición de vida que lleva, como referencia las dos últimas semanas.	Bienestar emocional, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, los derechos, la inclusión social y las relaciones interpersonales	Muy mala, Regular, Normal, Bastante buena, Muy buena	Cualitativo ordinal	Variable independiente
Satisfacción con la salud	Se refiere a si el individuo se sienteconforme con la atención sanitaria que recibe y respecto a su salud como se siente.	Percepción de los personas de la tercera edad acerca de su salud y la atención que reciben en el centro	La comunicación, la atención, cortesía y el tiempo de espera percibido	Muy insatisfecho/a, un poco insatisfecho/a, Lo normal, Bastante satisfecho/a, Muy satisfecho/a	Cualitativo	Variable dependiente

Salud física	Se refiere al estado de bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento organismo en general.	El adulto mayor refiere tener una salud física moderada, ya que pueden realizar su actividad física independientemente sin ayuda de terceros.	Alimentación como fuente de energía, actividad física y el descanso apropiado.	Nada, un poco, Lo normal, Bastante, Extremadamente	Cualitativo	Variable dependiente
Salud Psicológica	Estado emocional en el que se encuentra una persona, respecto alentorno que habita.	La mayoría de los personas de la tercera edad refieren que raramente tienen sentimientos negativos	Mente	Nada, Un poco, Lo normal, Bastante, Totalmente	Cualitativo	Variable dependiente
Relaciones Sociales	Se refiere a la interacción entre dos omás personas	Los personas de la tercera edad refieren tener una buena relación social con sus compañeros y con los empleados del asilo	Existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar	Muy insatisfecho/a Poco Lo normal Bastante satisfecho/a Muy satisfecho/a	Cualitativo	Variable dependiente
Ambiente	Lugar donde la persona vive	Las personas de la tercera edad refieren tener un ambiente armonioso donde viven y se sienten a gusto.	Desarrollo armónico entre el hombre, ambiente en el mismo territorio y diversidad de ecosistemas	Nada, poco, lo normal, bastante satisfecho, muy satisfecho	Cualitativo	Variable independiente

Actividad física	Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía	Los personas de la tercera edad refirieron hacer actividad física frecuentemente ya que ellos ven como manera de entretenimiento y mejora en su salud	Realiza actividad física Cuanto tiempo Frecuencia de actividad física	Si- No Menos de 30min o más de 30 min una vez por semana, dos veces por semana, tres veces por semana o cuatro veces por semana.	Cuantitativo	Variable dependiente
Tipo de actividad física	La actividad física es el movimiento del cuerpo que mueve los músculos y requiere más energía que el descanso.	. Recorrido a pie en una distancia moderada. . Equipo de fitness que simula el movimiento de una bicicleta.	Moderada	Caminata Bicicleta estática	Cuantitativa	Variable dependiente

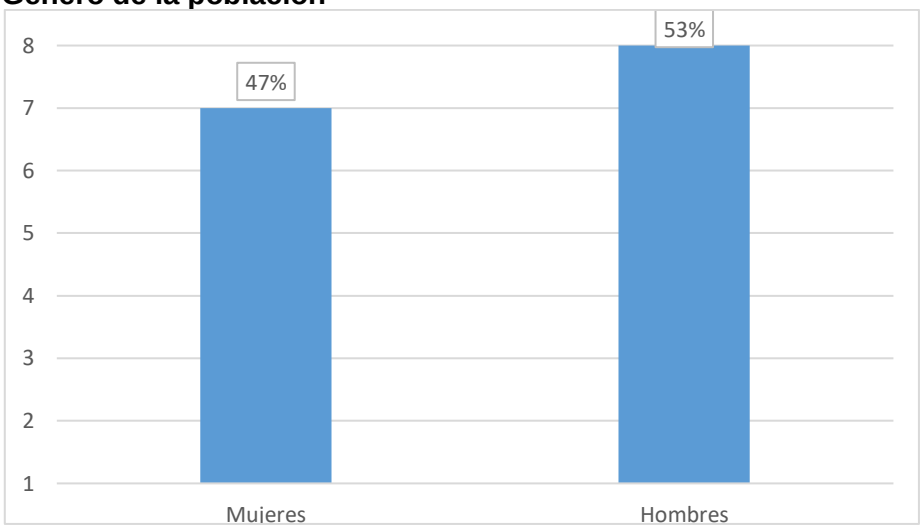
CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 RESULTADOS

En este trabajo se expone lo más importante de la investigación realizada. Se seleccionaron las preguntas de mayor relevancia del cuestionario WHOQOL BREF el cual se analizó el nivel de vida en el adulto mayor que hace actividad física.

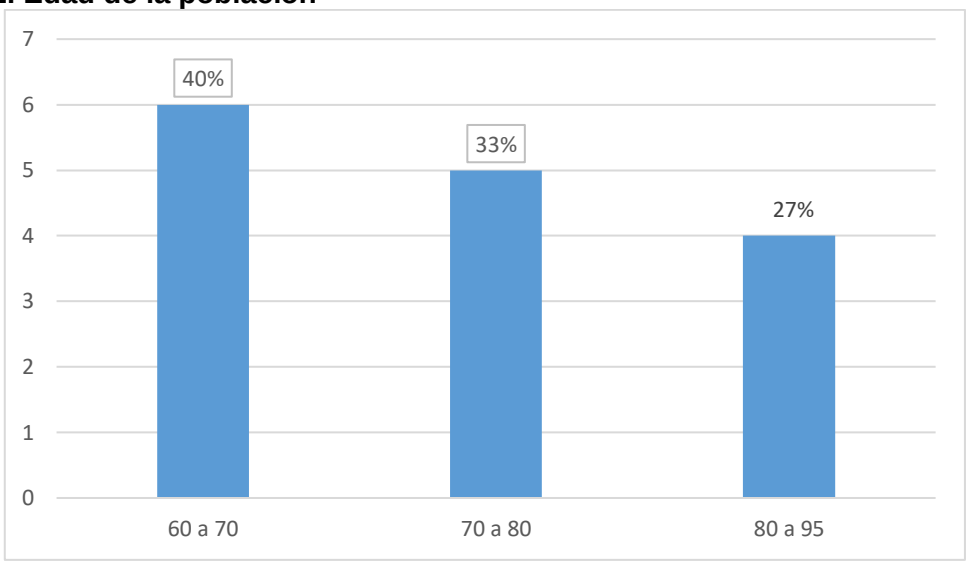
Gráfico 1. Género de la población



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En el siguiente gráfico se puede observar que hay más hombres que mujeres al realizar actividad física. Dando como resultado ocho hombres que equivale al 53% y siete mujeres con el 47%, dando un total de 15 participantes.

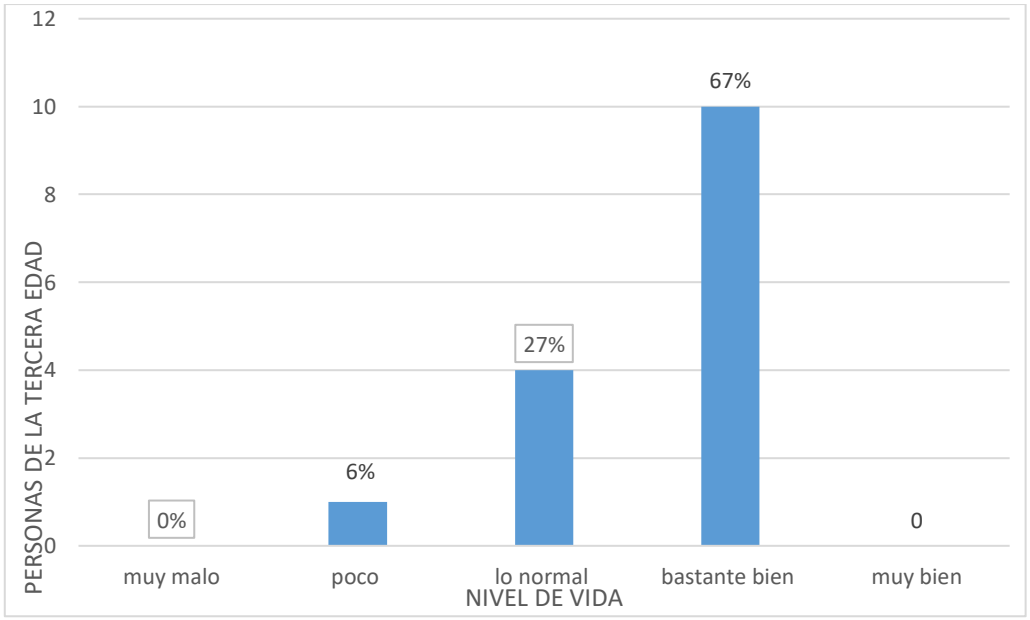
Gráfico 2. Edad de la población



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En el segundo gráfico se puede apreciar a las personas de la tercera edad clasificados por rango de edad. El primer grupo de 60 a 70, segundo grupo de 70 a 80 y tercer grupo 80 a 95. Todos ellos realizan actividad física.

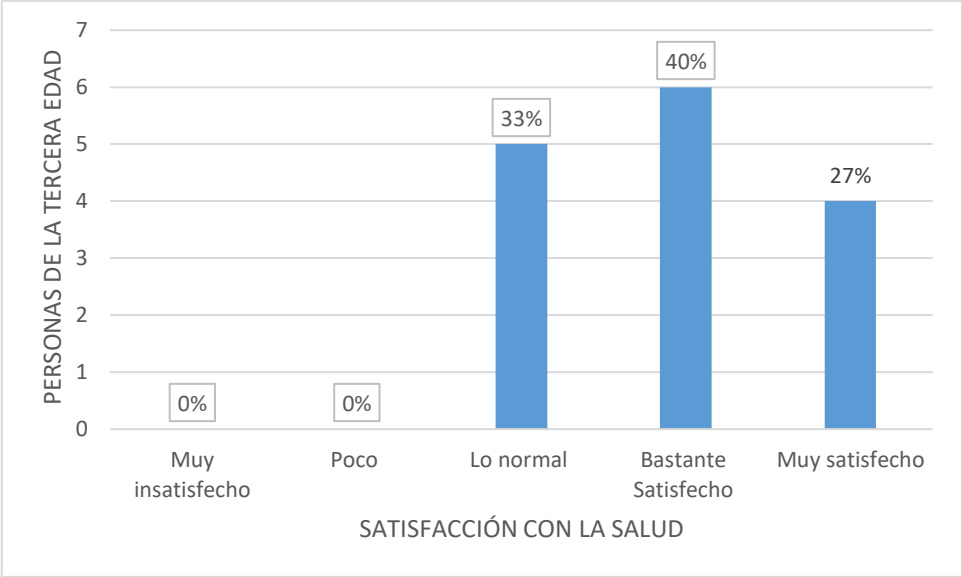
Gráfico 3. Puntuación de la calidad de vida



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

El gráfico número 3 representa la mejor condición de vida del adulto mayor y como datos de la encuesta nadie se encuentra en estado muy malo con un porcentaje del 0%, una persona que refirió estar con poco nivel de vida dando un porcentaje del 6%, lo normal: cuatro personas que da un porcentaje de 27%, bastante bien: diez personas que equivale al 67% y nadie refiere sentirse muy bien con su nivel de vida dando el 0 %.

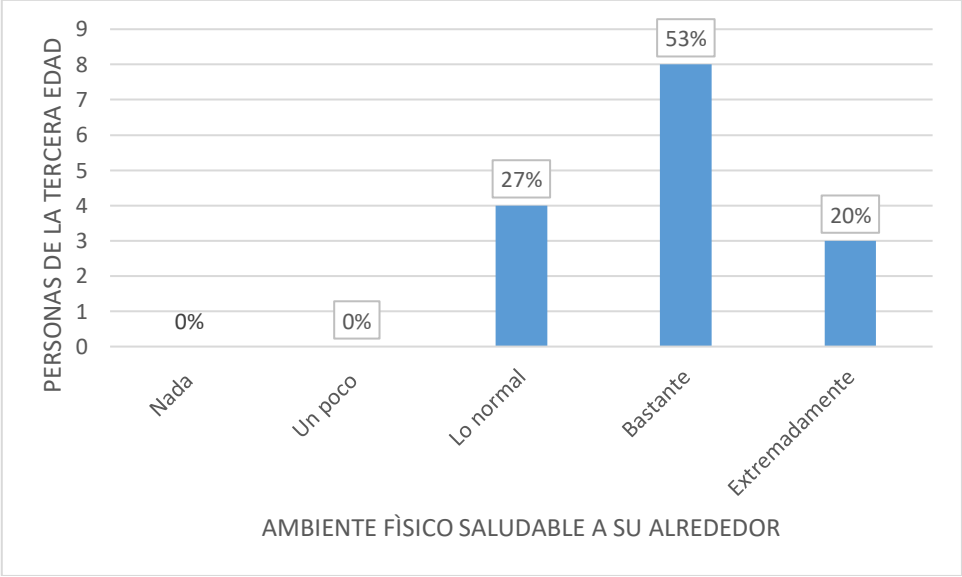
Gráfico 4. Satisfacción con su salud



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En la cuarta gráfica se puede observar la satisfacción que tiene el adulto mayor en las dos últimas semanas con su salud. Teniendo como resultado que ningún adulto mayor se encuentra: poco y muy insatisfecha con su salud con un porcentaje del 0%, lo normal: 5 personas que equivale al 33%, bastante satisfecho: 6 personas en un porcentaje del 40% y muy satisfecho 4 personas con porcentaje del 27%. Por lo tanto, la mayoría de las personas de la tercera edad se encuentran bastante satisfechos con su salud.

Gráfico 5. Ambiente físico saludable a su alrededor

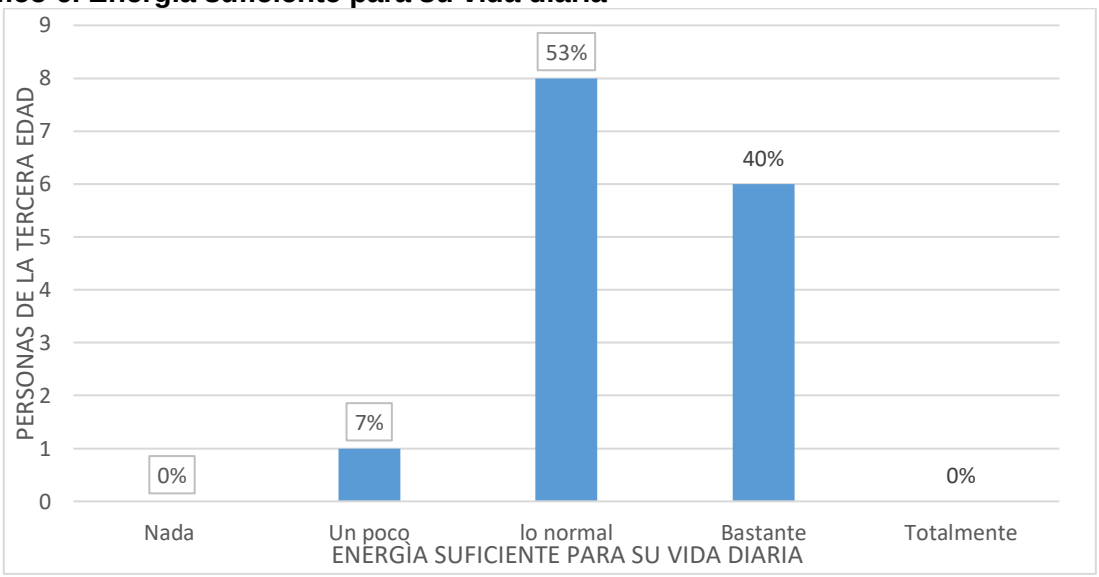


Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En el gráfico número cinco se aprecia el ambiente físico saludable en el que se encuentra el adulto mayor, dando como resultado un promedio de cero personas que refieren sentirse nada y poco satisfechos con el ambiente físico que les rodea, lo normal: 4 personas

con un porcentaje del 27%, bastante 8 personas con porcentaje del 53% y 3 personas con 20% que se sienten extremadamente bien en el lugar que están.

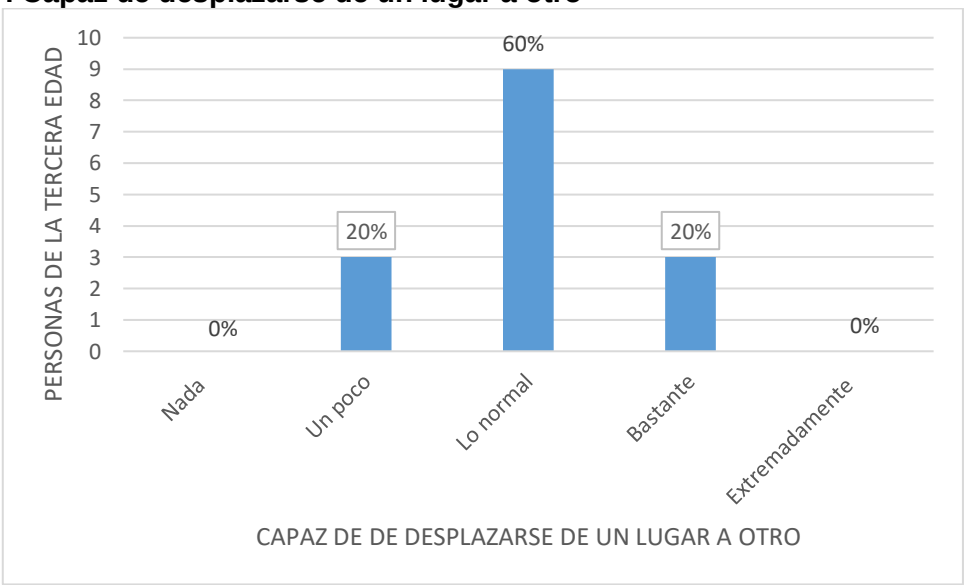
Gráfico 6. Energía suficiente para su vida diaria



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En el gráfico número seis, en la pregunta sobre la energía suficiente para la vida diaria que presenta el adulto mayor refirieron nada: cero personas, un poco: una persona con porcentaje 7%, lo normal: ocho personas con equivalencia del 53%, bastante energía para su vida diaria seis personas de la tercera edad con un porcentaje de 40% y totalmente 0 personas. Por ello, la mayor parte de personas de la tercera edad se encuentran estables con su energía para la vida diaria.

Gráfico 7. Capaz de desplazarse de un lugar a otro

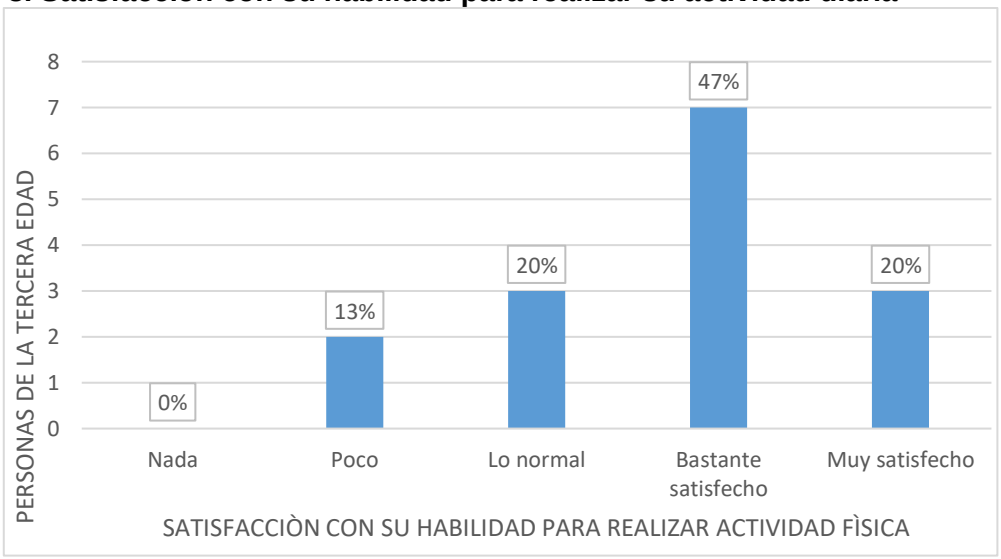


Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En este gráfico se puede observar que la mayor parte de adultos mayores pueden desplazarse de un lugar a otro sin dificultad. Dando como resultado: nada: cero personas de

la tercera edad, un poco: tres con porcentaje del 20%, lo normal: nueve personas de la tercera edad con porcentaje de 60%, bastante: tres personas de la tercera edad equivalente al 20% y extremadamente cero personas de la tercera edad.

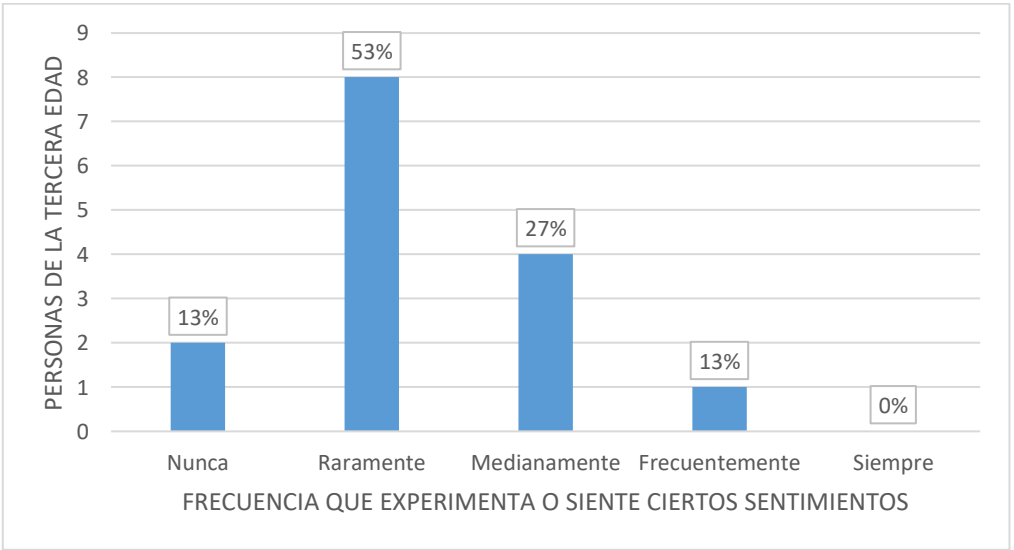
Gráfico 8. Satisfacción con su habilidad para realizar su actividad diaria



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En el siguiente gráfico los adultos refirieron a la pregunta de la satisfacción con su habilidad para realizar su actividad diaria: nada: cero personas de la tercera edad, poco: dos con porcentaje de 13%, lo normal: tres equivalente al 20%, bastante satisfecho: siete personas de la tercera edad con equivalente al 47% y muy satisfecho tres con un 20%. Recalcando que entre todos los adultos mayores se encuentran bastante satisfechos al realizar su actividad física diaria.

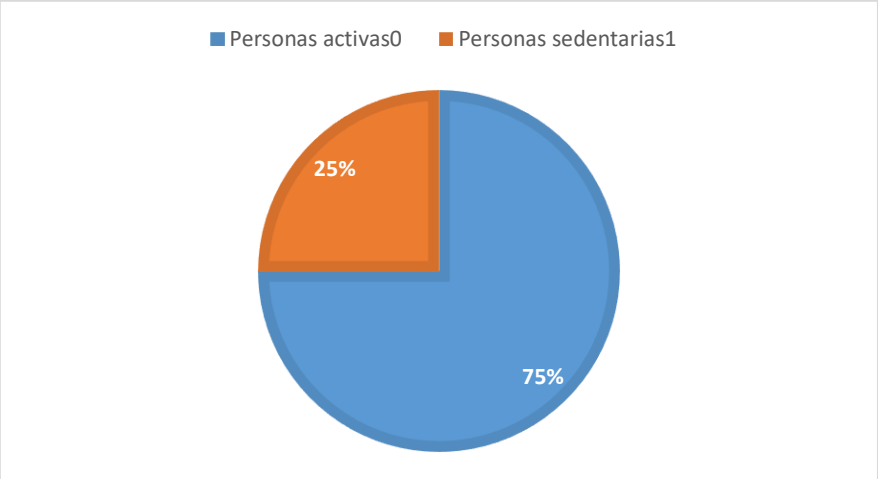
Gráfico 9. Frecuencia con la que ha experimentado o sentido ciertos sentimientos en las últimas dos semanas



Nota: Obtenido de WHOQOL-BREF, 2019. Elaborado por: Mayra Alexandra Murillo

En el gráfico se puede observar que 2 individuos nunca han experimentado sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad y depresión dando como total de un 13%, ocho individuos raramente experimentan estos sentimientos dando un total del 53%, cuatro individuos refieren medianamente experimentar algunos de estos sentimientos equivalente al 27% y un individuo dicen que con frecuencia experimentan uno de estos sentimientos dando como porcentaje el 13 %.

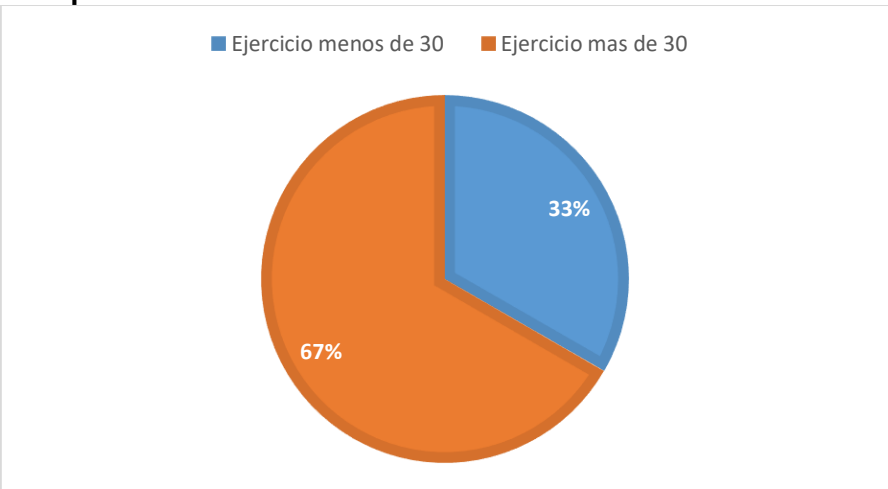
Gráfico 10. Actividad física



Nota: Elaborado por Mayra Alexandra Murillo

En el gráfico Nª 10 se aprecia que 5 personas de la tercera edad son sedentarios equivalente al 25% y 15 personas de la tercera edad tienen una vida activa equivalente al 75%.

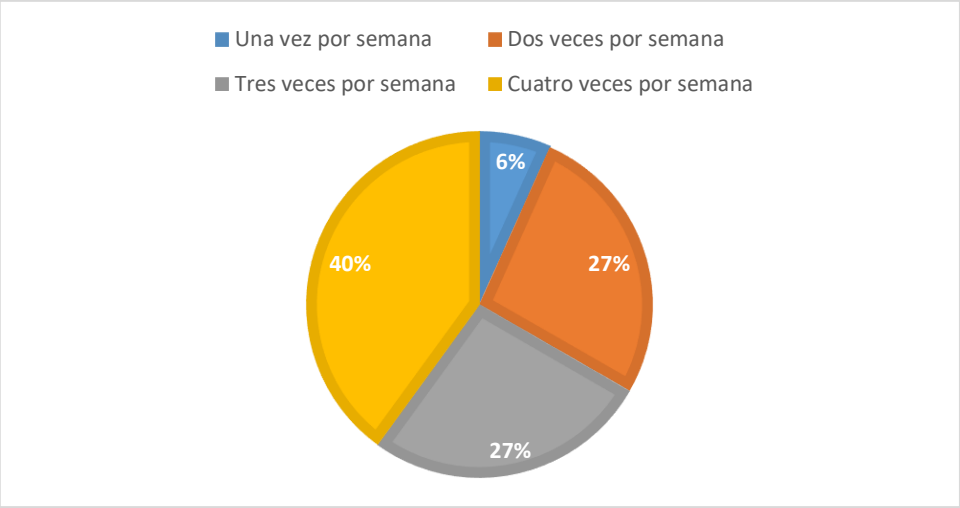
Gráfico 11. Tiempo de actividad física



Nota: Elaborado por Mayra Alexandra Murillo

En la gráfica Nª11 se identifica que cinco personas realizan menos de 30 de actividad física dando un equivalente al 33% y diez personas realizan actividad física más de 30 minutos con porcentaje del 67%.

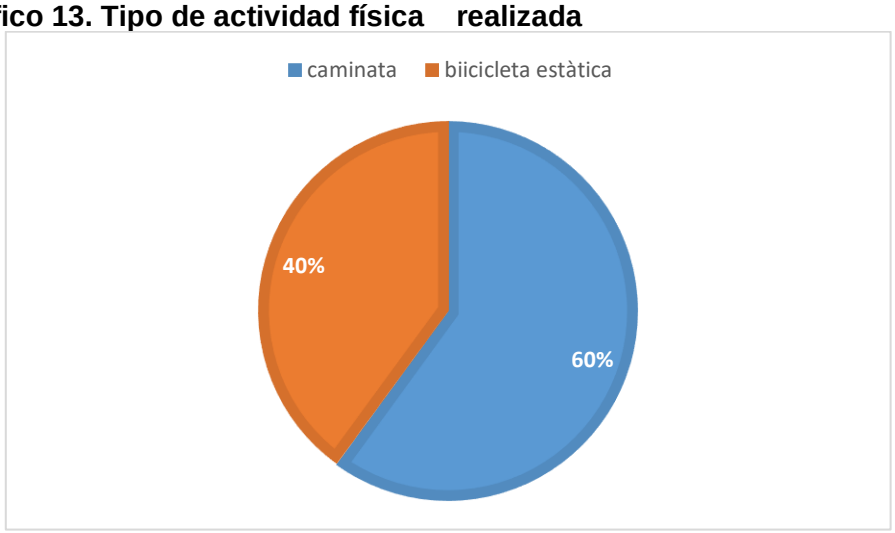
Gráfico 12. Frecuencia de la actividad física



Nota: Elaborado por Mayra Alexandra Murillo

El gráfico muestra que un individuo realiza una vez por semana actividad física que esto equivale al 6%, cuatro individuos realizan dos veces por semana actividad física que equivale al 27%, cuatro individuos realizan tres veces por semana equivalente al 27% y seis individuos hacen actividad física cuatro veces por semana con porcentaje del 40%.

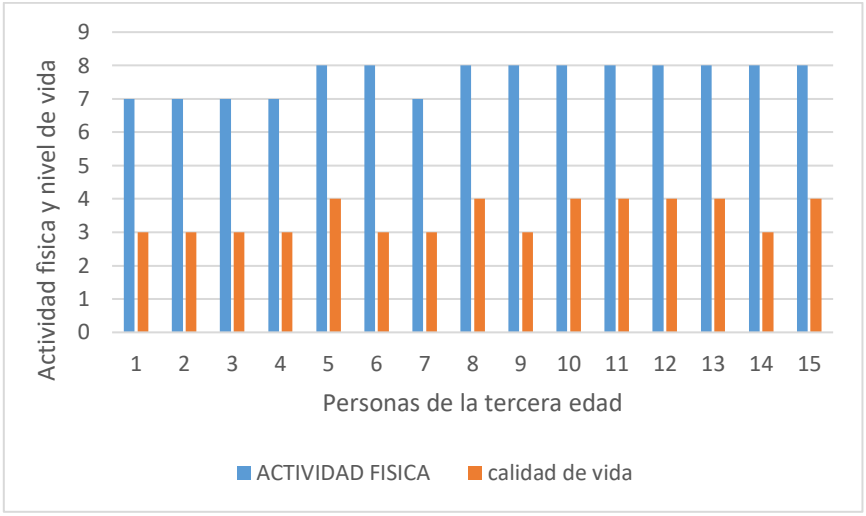
Gráfico 13. Tipo de actividad física realizada



Nota: Elaborado por Mayra Alexandra Murillo

En el siguiente grafico se puede apreciar que nueve personas se dedican a la caminata dando como porcentaje al 60 % y seis personas de la tercera edad prefieren la bicicleta estática como método para hacer actividad física dando un porcentaje del 40%.

Gráfico 14. Análisis relacional de la actividad física con la calidad de vida



Nota: Elaborado por Mayra Alexandra Murillo

En el grafico se puede observar que el primero, el segundo el tercero, cuarto y séptimo paciente tiene una actividad física leve con un nivel de vida normal. El quinto, octavo, decimo, onceavo, doceavo, treceavo y quinceavo paciente tienen actividad física moderada con una calidad de vida bastante bien y por último el sexto, noveno y catorceavo paciente tienen actividad física moderado con un nivel de vida normal. Concluyendo que diez personas de la tercera edad hacen actividad física moderada teniendo así un nivel de vida bastante bien y cinco personas de la tercera edad hacen actividad física leve obteniendo una mejor condición de vida lo normal.

Actividad física

7 representa actividad física leve

8 representa actividad fisca moderada

Indicador				Resultados
8	moderado	más de 30 minutos	3 y 4 veces por semana	10
7	leve	menos de 30 min	1 y 2veces por semana	5

Nivel de vida

2: es el indicador de un nivel de vida poca

3: es el indicador de un nivel de vida lo normal

4: es el indicador del nivel de vida en donde el paciente indica que se encuentra bastante bien

	Indicador	Resultados
2	Poco	0
3	Lo normal	8
4	Bastante bien	7

En el grafico se puede observar que el primero, el segundo el tercero, cuarto y séptimo paciente tiene actividad física leve con una calidad de vida normal. El quinto, octavo, decimo, onceavo, doceavo, treceavo y quinceavo paciente tienen actividad física moderada con un nivel de vida bastante bien y por último el sexto, noveno y catorceavo paciente tienen actividad física moderada con un nivel de vida normal. Concluyendo que diez personas de la tercera edad hacen actividad física moderada teniendo así una calidad de vida bastante bien y cinco personas de la tercera edad hacen actividad física leve obteniendo nivel de vida lo normal.

3.2 DISCUSIÓN

Se estudiaron distintas investigaciones para averiguar la relación entre actividad física y nivel de vida en personas de la tercera edad.

Según el artículo "Evaluación de Programas de actividad física en Personas de la tercera edad " de la Revista Española de Gerontología, se ha demostrado que la actividad física mejora la salud y el nivel de vida de las personas de la tercera edad. Todas estas complicaciones están asociadas a problemas musculo esqueléticos, cardiovasculares, respiratorios e insomnio. Este estudio también fue respaldado por cuestionarios, por lo que las personas de la tercera edad que eran más activos físicamente tenían una mejor comprensión de su salud (V.Díaz, 2002).

Según un estudio realizado por Stein para determinar la relación entre la actividad física, la salud percibida y el bienestar subjetivo, se encontró que niveles más altos de actividad física estaban asociados con una mejor condición de vida y salud percibida, así como con síntomas depresivos más bajos en las personas de la tercera edad. Los autores evaluaron el nivel de actividad física habitual utilizando el Cuestionario de actividad física de Yale. En el estudio mencionado, los resultados de esta encuesta de actividad física en la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage se correlacionaron negativamente con el grado de depresión, es decir, a mayor nivel de actividad física, menor grado de depresión (Aranda, Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, 2018).Tomando en cuenta nuestro estudio con el de Stein coinciden en los resultados, a mayor actividad física mejor condición de vida , esto se dedujo utilizando el cuestionario WHOQOL – BREF, además se demostró

que las personas de la tercera edad experimentan muy raramente sentimientos negativos, lo cual hace que realicen actividad física con más frecuencia.

Más de la mitad de las personas de la tercera edad hacen actividad física, como caminar o bicicleta estática con una frecuencia de una a dos veces por semana y de tres a cuatro veces por semana durante más de 30 minutos y menos de 30 minutos , teniendo así una buena condición de vida , sin embargo en otro estudio sobre Mejor condición de vida y frecuencia de actividad física en personas de la tercera edad de agrupaciones comunitarias, se mostró que el 89,7% de los participantes del estudio realizaban actividad física dos veces por semana, no cumpliendo con las recomendaciones de actividad física de la OMS y alcanzando un puntaje promedio de 78,79 en el dominio físico , justo por encima del número en el área de mejor condición de vida general así no obteniendo una buena mejor condición de vida (Sepúlveda, Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile, 2020).

En contraste a los investigado por Fernández, et al (2022) el 73% de los encuestados afirmaron tener una afectación negativa en su estado emocional en el presente estudio esta afectación negativa se da raramente en el 53% de los casos, por otra parte, el 67% de los encuestados afirmó sufrir de tristeza y depresión mientras que en el presente estudio este porcentaje es menor dándose solo en el 13% de los casos.

El estudio realizado por paredes demostró una relación positiva entre la actividad física y el nivel de vida donde en el 94% de los encuestados que realizaban actividad física afirmaban tener un buen nivel de vida, mientras que en este estudio también se ha podido comprobar dicha relación positiva, aunque el porcentaje es del 66%.

Por otra parte, en el estudio realizado por Banegas (2022) se concluyó que en el 53% de los casos los encuestados tenían una mejor nivel de vida, mientras que en el presente estudio la puntuación hacia énfasis en la nivel de vida en el 53% de los casos se define como bastante bien, asimismo en el 47% de los casos la satisfacción con su salud es normal mientras que, en el presente estudio, esta satisfacción en el 40% de los casos es puntuada como bastante satisfecho.

Finalmente, en contraste con la trabajo realizada por Pilamunga y Rivera (2017) tan sólo el 18% de los personas de la tercera edad realizaban actividades físicas mientras que en el presente estudio este porcentaje muy superior llegando a un 75%, donde el impacto positivo sobre su salud era del 37% mientras que en el impacto positivo en el presente estudio es en el 40% de los casos bastante satisfactorio y en un 27% de los casos muy satisfactorio.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Al momento de realizar el cuestionario WHOQOL – BREF existió una pregunta que decía cuan satisfecho esta con su vida sexual a lo cual los pacientes adultos no se sintieron cómodos al responder esto, por lo cual tuve que eliminar dicha pregunta.

Al realizar el trabajo del cuestionario WHOQOL – BREF referente a la puntuación máxima y mínima que se considera que la persona tiene una mejor condición de vida, no se encontró información acerca de esto.

CONCLUSIONES

- Tras el análisis, se pudo observar que definitivamente existe una relación entre actividad física y nivel de vida debido a que los resultados mostraron que el 67% de las personas de la tercera edad puntuaron bastante bien con el 67% y el 27% como “normal”, esto se corrobora al analizar que el 40% está “bastante satisfecho” con su nivel de salud e incluso el 27% está “Muy satisfecho”, así mismo el 75% de las personas de la tercera edad llevan una vida activa debido a que el 67% realiza más de 30 minutos de actividad física y el 40% lo hace 4 veces por semana, concluyendo así que, diez personas de la tercera edad hacen actividad física moderada teniendo así una nivel de vida bastante bien y cinco personas de la tercera edad hacen actividad física leve obteniendo una nivel de vida lo normal.

- Se concluye que la calidad de vida del adulto mayor, analizado mediante el WHOQOL – BREF es calificada en un 67% como “Bastante bien”, en un 27% como “Normal” y solo en un 6% es “Poco”. De los cuales el 40% está bastante satisfecho con su salud, el 27% muy satisfechos, expresando que en un 53% el ambiente físico es “Bastante” saludable por lo que el 53% tiene energía suficiente para llevar a cabo su vida diaria sin mayores dificultades.

- Se concluye que, del total de la muestra analizada el 100% realiza actividad física, sin embargo, cabe destacar que, de ellos el 75% lleva una vida activa y el 25% una sedentaria. De esta actividad física mencionada en el 60% de los casos se refiere a caminatas y en el 40% a actividad física en la bicicleta estática.

- Por otra parte, se concluye que en relación con el tiempo que dedican al realizar la actividad física cada una de las personas de la tercera edad a la semana, el 67% realiza actividad física más de 30 minutos y el 33% menos de este tiempo.

- Finalmente, respecto a la frecuencia con la que realizan actividad física las personas de la tercera edad a la semana se destaca que el 40% realiza actividades físicas más de 4 veces por semana, el 27% tres veces por semana, otro 27% dos veces por semana y finalmente un 6% una vez por semana.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda utilizar el presente trabajo como línea base para realizar futuras investigaciones con una muestra más amplia en el asilo los Girasoles ubicada en Sangolquí e incluso en otros cantones con el fin de obtener una mayor veracidad en los datos.
- Se recomienda utilizar el instrumento aplicado en el presente trabajo para futuras investigaciones de forma individual para poder potenciar los resultados obtenidos con una mayor base de datos.
- Se recomienda analizar diferentes rutinas de actividad física para mejorar el nivel de vida de los adultos mayores a través de las siguientes actividades física: caminatas, natación, yoga y otros ejercicios físicos de resistencia, así como el baile y el ciclismo.
- Se recomienda que los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos a la semana según la OMS a realizar actividad física aeróbica de forma moderada, estos serán distribuidos entre los cinco días a la semana. Se le puede permitir realizar actividad física aeróbica vigorosa, con un equivalente a 75 minutos por semana.
- Finalmente se recomienda analizar diferentes rutinas de actividad física por parte del investigador que se adapten a la frecuencia según las necesidades de cada adulto mayor como en el caso de que existan personas de la tercera edad con problemas de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Holtzer, Roee at el . (2017). *Visual-Somatosensory Integration is Linked to Physical Activity Level in Older Adults*. Obtenido de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26152050/

Aguilar-Chasipanta, W. G. (2020). Los beneficios de el actividad física en el adulto mayor. *Dialnet*, 27.

Aranda, R. M. (2018).actividad física y nivel de vida en el adulto mayor. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

Aranda, R. M. (2018).actividad física y nivel de vida en el adulto mayor. *Revista Habanera*, 13.

Aranda, R. M. (2018).actividad física y nivel de vida en el adulto mayor. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 13.

Aranda, R. M. (2018).actividad física y nivel de vida en el adulto mayor. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

Aranda, R. M. (2018).actividad física y nivel de vida en el adulto mayor. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

ateniza. (09 de 12 de 2020). Obtenido de ateniza: https://teleasistencia.es/es/blog/ocio-en-la-tercera-edad/cual-es-la-actividad-fisica-recomendada-para-adultos

Beatriz Eugenia Botero de Mejía, M. E. (31 de 08 de 2007). *scielo.* Obtenido de scielo: http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf

Biblioteca familiar de la salud . (s.f.). Obtenido de Biblioteca familiar de la salud : https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjknfnV1d79AhWIlmoFHQ7aABEQFnoECAoQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.paho.org%2Fes%2Ffile%2F88546%2Fdownload%3Ftoken%3DoAeTmSR1&usg=AOvVaw1nccV5fq-Ptz1PpaOCP8fn

Bolaños, L. S. (septiembre de 2019). NIVEL DE VIDA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES USUARIAS. *NIVEL DE VIDA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES USUARIAS*. San Salvador , El Salvador.

cuideo. (s.f.). Obtenido de cuideo: https://cuideo.com/blog/sedentarismo-tercera-edad/

cuideo . (04 de 06 de 2019). Obtenido de cuideo: https://cuideo.com/blog-cuideo/actividad-fisica-tercera-edad/

cuideo. (04 de 06 de 2019). Obtenido de cuideo: https://cuideo.com/blog-cuideo/actividad-fisica-tercera-edad/

Daza, V. C. (2015). Nivel de vida en la tercera edad . *Ajayu*, 32.

Dumas Cristine at el . (2019). *Visual-Somatosensory Integration in Older Adults: Links to Sensory Functioning*. Obtenido de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29384609/

En Ecuador disminuye el porcentaje de personas que realizanactividad física en su tiempo libre. (08 de 04 de 2021). *ediciónmédica*.

Entorno adecuado: Ventajas para la vida de una persona mayor. (2016). *cuideo*.

Gobierno del Ecuador. (s.f.). Obtenido de Gobierno del Ecuador: https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/

Gobierno del encuentro. (s.f.). Obtenido de Gobierno del encuentro: https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/

Gobierno del encuentro . (s.f.). Obtenido de Gobierno del encuentro : https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#search

Gurrola, O. C. (s.f.).actividad física y calidad. *eprints*, 140 .

INAPAM. (18 de 07 de 2018). *Gobierno de México*. Obtenido de Gobierno de México: https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-adultos-mayores?idiom=es

Iris Espinoza, P. O. (2011). Validación del cuestionario de nivel de vida (WHOQOL-BREF). *Rev Med Chile*, 8.

Loor, Á. A. (2015).actividad física y nivel de vida del adulto mayor. *efdeportes*.

Micah M. Murray at el . (2017). *Integración y envejecimiento multisensorial*. Obtenido de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22593868/

Navarro, A. H. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente. .* Mexico : Literatura y Alternativas en Servcios Editoriales SC .

Physical Activity. (07 de 07 de 2022). Obtenido de Physical Activity: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm

Samuel Couth & Emma Gowen . (20187). *Using Race Model Violation to Explore Multisensory Responses in Older Adults: Enhanced Multisensory Integration or Slower Unisensory Processing?* Obtenido de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31264629/

Sepúlveda, M. R. (2020). Nivel de vida y frecuencia deactividad física en personas de la tercera edad de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda*.

Sepúlveda, M. R. (2020). Nivel de vida y frecuencia deactividad física en personas de la tercera edad de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda*.

Stima. (2020). *Estimulación Sensorial.* Obtenido de https://stimamayores.es/servicios/terapias/terapia-ocupacional/estimulacion-sensorial

V.Díaz. (2002). Evaluation of a physical activity program in the elderly. *Revista Española de geriatría y gerontología*.

Veletanga, J. (8 de abril de 2021). Ecuador disminuye el porcentaje de personas que realizanactividad física en su tiempo libre. *ediciónmédica*.

Vera, M. (2007). Significado de la nivel de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *SciElo Perú*.

ANEXOS

Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE TERAPIA FÍSICA

Introducción

El presente estudio titulado: Relación de la mejor condición de vida en personas de la tercera edad de 60 – 95 años del "asilo los girasoles- Sangolquí" con la actividad física, recolectara información acerca de su edad, sexo y datos acerca de su estilo de vida.

Propósito

Este estudio tiene como objetivo, relacionar la mejor condición de vida de los personas de la tercera edad con la actividad física.

Tipo de intervención

Cuestionario WHOQOL – BREF, el cual indicará como usted percibe su mejor condición de vida.

En la encuesta se realizará preguntas referentes a la actividad física.

La información recolectada con estos cuestionarios será utilizada con fines de trabajo para el desarrollo del estudio.

Sección de participantes

El trabajo se realizará a mujeres y hombres a partir de los 60 años que acudan al Asilo los Girasoles en Sangolquí y realicen actividad física

Duración

La duración de la aplicación de los cuestionarios antes mencionados será de 30 minutos por participante, aproximadamente.

Efectos Secundarios

Su participación en el presente estudio no produce efectos secundarios.

Riesgos

Su participación en el presente estudio no representa riesgos de ningún tipo.

Beneficios

Su participación en el presente estudio no representa ningún beneficio para usted; pero contribuirá con el trabajo de titulación de fin de carrera, para la obtención del título profesional de la persona que realiza la investigación.

Confidencialidad

La información recolectada será confidencial y será usada únicamente con fines científicos para el estudio. Será conocida solamente por la investigadora, su director de tesis y sus tutores académicos.

Si usted está de acuerdo en participar en este estudio por favor firme en la parte de abajo

Firma: _____

Cedula: _____

En caso de tener alguna duda puede consultarla en este momento o posteriormente a la entrevista.

La persona con la que puede establecer este contacto es: Mayra Murillo// 0980988829

Anexo 2. CUESTIONARIO WHOQOL-BREF

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales s obre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: Hombre Mujer

Edad:

Instrucciones

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su mejor condición de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

Por favor lea cada pregunta, valores sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

		Muy mala	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
1	¿Cómo calificaría su mejor condición de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho	Un poco insatisfecho	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
2	¿Cómo de satisfecho esta con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor físico le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida.

		Muy Insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

Encuesta modificada del cuestionario whoqol – bref para el adulto mayor

Realiza actividad física: Si- No

Cuanto tiempo: Menos de 30min o más de 30 min

Qué tipo de actividad física realiza:

- caminata
- bicicleta estática

Frecuencia de actividad física: una vez por semana, dos veces por semana, tres veces por semana o cuatro veces por semana.