



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ATENCIÓN INTEGRAL A ADULTOS MAYORES

Efectos de la actividad física en la salud mental y emocional de las Personas Adultas Mayores del Cantón Echeandía de la Provincia Bolívar

Piedad Maricela Espín Rosero

**Tecnología Superior en Atención Integral a las Personas Adultas Mayores,
Pontificia Universidad Católica del Ecuador**

Dra. Angelica Maricela Martínez Freire
Agosto 2025

DEDICATORIA

Dedico a Dios por ser siempre mi guía, a mis queridos adultos mayores quienes han sido una constante guía de inspiración en mi vida, ya que, con su sabiduría, fortaleza y las vivencias que guardan en su memoria, me instruyen diariamente a apreciar el presente. En mi opinión, envejecer no representa un acto de abandono, sino una oportunidad para continuar con la alegría, dignidad y amor. Este trabajo es, en esencia, un pequeño homenaje a su ejemplo y a las huellas que dejan en quienes tenemos la dicha de aprender de ellos.

AGRADECIMIENTO

Quiero dar gracias a Dios, porque me dio la fuerza y la motivación necesarias para seguir adelante y terminar este proyecto, incluso cuando el camino se hacía difícil.

A mi familia, en especial a mis sobrinas por el apoyo incondicional en cada paso de mi camino académico y personal.

Además, a la Dra. Angélica Maricela Martínez Freire, por su guía, paciencia y conocimientos compartidos.

Al Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), por permitirme trabajar de cerca con las comunidades y con las personas adultas mayores, quienes han sido la razón de este estudio.

Y, sobre todo, a cada uno de los adultos mayores participantes, por abrirme las puertas de su vida, confiar en mí y demostrarme que siempre hay tiempo para sonreír y seguir adelante.

Tabla de Contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
CAPÍTULO I	8
1.1. Resumen.....	8
1.2. Abstract.....	9
1.3. Introducción	10
1.4. Antecedente	12
1.5. Definición del Problema	14
1.6. Justificación	15
1.7. Objetivos.....	16
1.7.1. Objetivo General.....	16
1.7.2. Objetivos Específicos	16
CAPÍTULO II	17
2.1. Tipo de estudio.....	17
2.2. Población	17
2.3. Muestra	17
2.4. Tamaño de la muestra.....	17
2.5. Forma de selección.....	17
2.6. Variables	17
2.6.1. Variable Independiente.....	17
2.6.2. Variable Dependiente	18
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
2.7.1. Mini Examen del Estado:	18
2.7.2. Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage:	18
2.7.3. Escala de Tinetti:.....	18
2.8. Procedimientos para interpretación de la información.	18
CAPÍTULO III MARCO TEÓRICO	19
3.1. El Ciclo del envejecimiento: Aspectos y Obstáculos	19
3.2. Cambios Inherentes al Envejecimiento	19
3.2.1. Cambios Fisiológicos:.....	19
3.2.2. Cambios Psicológicos	20
3.2.3. Cambios Sociales:.....	20
3.3. Salud Mental y Emocional en la Vejez	20

3.4.	Bases de la Actividad Física y sus Beneficios.....	21
3.4.1.	Beneficios Fisiológicos de la Actividad Física.....	21
3.4.2.	Fortalecimiento en el sistema Cardiovascular:	21
3.4.3.	Preservación del sistema músculo-esquelético:	21
3.4.4.	Control del Peso y Metabolismo:	21
3.4.5.	Mejora del Equilibrio y la Coordinación:	22
3.5.	Beneficios de la actividad física en el área cognitiva	22
3.5.1.	Prevención del deterioro de la función cognitiva:	22
3.5.2.	Mejora en aspectos psicológicos:.....	22
3.5.3.	Fortalecimiento del estado anímico:	22
3.6.	Técnicas neurológicas y mental.....	22
3.6.1.	Liberación de Neurotransmisores:.....	22
3.6.2.	Adaptabilidad cerebral y producción de neuronas:.....	23
3.6.3.	Estrés Oxidativo y disminución de la Inflamación:.....	23
3.6.4.	Regulación del Eje Pituitario- Hipotalámico- Adrenal (HPA):	23
3.7.	Beneficios Psicosociales de la Actividad Física	23
3.7.1.	Fortalecimiento de la confianza y capacidad propia:	23
3.7.2.	Oportunidades de contacto Social:.....	24
3.7.3.	Menos Estrés y mejora de la calidad del sueño:	24
3.7.4.	Búsqueda del propósito propio y de pertenencia:	24
3.8.	Valoración del estado emocional y mental.	24
3.8.1.	Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage:	24
3.8.2.	Mini Mental State Examination (MMSE):	24
3.8.3.	Escala de Tinetti:	24
3.9.	La vejez y la Actividad Física en el Contexto Local.....	24
3.10.	Recomendaciones que se debe considerar en una actividad física	25
3.10.1.	Espacios adaptados a necesidades:	25
3.10.2.	Progreso del ejercicio:	25
3.10.3.	Diversos ejercicios:.....	25
3.10.4.	Actividades comunitarias:.....	25
3.11.	Barreras y Posibilidades en la ciudad de Echeandía	25
3.11.1.	Barreras:.....	25
3.11.2.	Posibilidades:	26
CAPÍTULO IV.....		27

4.1. Análisis de los resultados de la investigación	27
4.1.1. Resultados de la escala de depresión geriátrica de Yesavage	27
4.1.2. Resultados del Mini-Mental State Examination (MMSE).....	28
4.1.3. Resultados de la Escala de Tinetti	29
Conclusiones.....	32
Recomendaciones.....	33

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **PIEDAD MARICELA ESPÍN ROSERO** con C.I. 1723686620 autora del trabajo de Titulación intitulado: **“Efectos de la actividad física en la salud mental y emocional de las Personas Adultas Mayores del Cantón Echeandía de la Provincia Bolívar”**, previa a la obtención del título de **Tecnólogo en Atención Integral al Adulto Mayor** en la Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica PUCE TEC:

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, agosto 2025

PIEDAD MARICELA ESPIN ROSERO

C.I. 1723686620

CAPÍTULO I

1.1. Resumen

En el presente estudio se analiza los efectos de la actividad física en la salud mental y emocional de un grupo de 42 personas adultas mayores independientes del cantón Echeandía, de la provincia Bolívar. Mediante el programa de ejercicios ligeros y adaptados a cada usuario, realizados 3 veces por semana, se evaluó los cambios mediante la aplicación de las escalas de Depresión Geriátrica de Yesavage, Mini Examen del Estado Mental y la escala de Tinetti.

En los resultados se pudo evidenciar una reducción significativa de los síntomas depresivos, se mejoró en el área cognitiva y se incrementó el equilibrio y coordinación, reduciendo así el riesgo de caídas de los usuarios. También, se fortaleció lazos de amistad y social y por ende se redujo la sensación de soledad fortaleciendo la calidad de vida.

Es este estudio del proyecto se confirma que la actividad física, no solo aporta en el beneficio fisiológico, sino que también aporta positivamente el bienestar emocional y cognitivo de las personas adultas mayores. Por esta razón, se recomienda implementar en todos los programas de adultos mayores una actividad estructura de ejercicios físicos que ayude a mejorar la calidad de vida de los mismos y garantizar un envejecimiento más activo, digno y saludable.

Se concluye indicando que la actividad física frecuentemente y adaptado en una estrategia para reducir o prevenir el deterioro cognitivo leve y mejorar el estado de ánimo de todas las personas adultas mayores.

Palabra clave: Salud emocional, adultos mayores, salud mental, actividad física, deterioro cognitivo, envejecimiento saludable.

1.2. Abstract

This study analyzes the effects of physical activity on the mental and emotional health of a group of 42 independent older adults from the Echeandía canton in Bolívar province. Through a program of light exercises adapted to each user, performed three times a week, changes were evaluated using the Yesavage Geriatric Depression Scale, the Mini Mental State Examination (MMSE), and the Tinetti Scale.

The results showed a significant reduction in depressive symptoms, improved cognitive function, and increased balance and coordination, thus reducing the risk of falls among participants. Friendships and social ties were also strengthened, reducing feelings of loneliness and improving quality of life.

This project study confirms that physical activity not only provides physiological benefits but also positively contributes to the emotional and cognitive well-being of older adults. For this reason, it is recommended that all programs for older adults implement a structured physical exercise activity that helps improve their quality of life and ensures a more active, dignified, and healthy aging process.

It concludes by indicating that frequent and adapted physical activity is a strategy to reduce or prevent mild cognitive impairment and improve the mood of all older adults.

Keywords: Emotional health, older adults, mental health, physical activity, cognitive impairment, healthy aging.

1.3. Introducción

En este proyecto se va a determinar los efectos de un programa de actividad física sobre la salud mental y emocional de un grupo de personas adultas mayores en la Provincia Bolívar del Cantón Echeandía, mediante la aplicación de un programa de actividad física adaptado a las necesidades y capacidades de los adultos mayores y así analizar los cambios en la actividad física, la función cognitiva, el estado de ánimo y la calidad de vida de los participantes e identificar los beneficios del ejercicio en adultos mayores mediante una forma estructurada.

Muchas personas adultas mayores, especialmente en zonas rurales como el cantón Echeandía, en la provincia de Bolívar, enfrentan desafíos importantes: el acceso limitado a servicios de salud, la soledad, la inactividad física y el estado de ánimo. El ejercicio, más allá de fortalecer el cuerpo, también puede ser una herramienta muy valiosa para cuidar la mente y las emociones. Hacer actividad física de forma regular puede ayudar a que las personas adultas mayores se sientan más activas, más seguras, más alegres y, sobre todo, más conectadas consigo mismas y con los demás.

A parte de implementar este programa de actividad física, queremos también ver el cambio de vida de quienes participan si se sienten motivados a realizar las actividades, si cambia su estado de ánimo, si recuerdan las cosas y si pueden dormir mejor.

En nuestra comunidad, especialmente en el cantón Echeandía, es común ver a muchas personas adultas mayores caminando despacio por las calles, sentadas en la vereda o compartiendo anécdotas entre vecinos. Son personas valiosas, llenas de historias y sabiduría, pero también muchas de ellas están enfrentando silenciosamente cambios en su salud que a veces no sabemos cómo atender.

Con el paso de los años, no solo el cuerpo se vuelve más lento; también la mente puede empezar a olvidarse de cosas, a confundirse, o a sentirse más triste y menos motivada. Esto no siempre se nota de inmediato, pero quienes vivimos

cerca de ellas lo percibimos. A veces no quieren salir, otras veces se enojan con facilidad, o se les olvida lo que dijeron hace poco. Es algo que pasa más seguido de lo que pensamos, y muchas veces se queda sin atención, especialmente en lugares como este, donde los servicios de salud especializados no siempre llegan.

Queremos ver si, con solo tres días a la semana de actividad física durante tres meses, es posible que nuestros adultos mayores se sientan más despiertos, más contentos, más fuertes y más vivos. No buscamos resultados perfectos. Lo que buscamos es dar una oportunidad. Una oportunidad para moverse, para compartir, para volver a sentirse útiles y activos. En un entorno rural como el nuestro, este tipo de espacios casi no existen, y por eso queremos demostrar que sí se puede hacer algo diferente.

Este proyecto no es solo una propuesta académica, es una manera de mejorar la calidad de vida de nuestros Adultos Mayores y de una forma de decirles: “Aquí estamos, los vemos, los escuchamos, y queremos acompañarlos”.

1.4. Antecedente

Como Promotora Social del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), se ha tenido la oportunidad de recorrer muchas comunidades del cantón Echeandía, en la provincia Bolívar. En estos recorridos, no solo se ha cumplido con visitas de Atención Domiciliaria o levantamientos de información; también se ha compartido con personas adultas mayores, se ha escuchado sus historias, sus preocupaciones, y se ha palpado de cerca cómo es su día a día.

Algunas ocasiones en las visitas domiciliarias se ha encontrado a muchos adultos mayores sentados en la silla, sin querer moverse y algunos en total silencio. Otros se quejan de dolores, de olvidos frecuentes, o de una tristeza que no siempre pueden explicar con palabras. Algunos me dicen: “ya no soy el mismo”, “antes salía, ahora solo me quedo en casa”, o “me siento inútil”. Frases así no solo duelen, sino que nos interpelan profundamente como trabajadores sociales y como seres humanos.

Se ha notado que en muchas comunidades rurales no existen espacios adecuados para que las personas mayores se mantengan activas. Tampoco hay programas constantes que los motiven a moverse o a socializar, lo cual evidencia la falta de realizar ejercicios constantemente ya que esto influye en todos los aspectos sea físico, emocional, su memoria, autoestima y por ende mejorar la calidad de vida.

A través del contacto directo con ellos, se ha confirmado lo que también dicen muchos estudios: que la actividad física regular, adaptada a sus capacidades, puede ser una herramienta valiosa para mejorar su bienestar. No se trata de ejercicios intensos, ni de hacer deporte como los jóvenes, lo que se espera es que tomen como hábito el caminar, moverse, realizar actividades en grupo, cambiar la rutina diaria de manera alegre. Esta acción por más pequeña que sea puede ayudarles a levantar el ánimo, a relajarse y dormir mejor, recordar cosas y así mejorar su calidad de vida haciéndoles sentir más vivos y acompañados.

Se observó también que cuando se proponen actividades lúdicas, bailes suaves o ejercicios funcionales, muchos se animan, sonríen, y poco a poco van

recuperando su energía. Por eso, desde la experiencia como Promotora Social en territorio, se ha sentido la urgente necesidad de que se implemente un programa estructurado, humano y constante de actividad física para las personas adultas mayores del cantón Echeandía.

Este proyecto nace precisamente de esa vivencia directa con la realidad en territorio y se genera a partir de haber realizado visitas constantes en los domicilios, de escuchar las vivencias, anécdotas y concientizando que el envejecimiento no es sinónimo de soledad, ni tristeza, mas bien es un aprendizaje de vida constante con muchas experiencias Si les brindamos las herramientas adecuadas, muchas personas mayores aún tienen mucho por vivir, por reír, por moverse y por disfrutar.

1.5. Definición del Problema

En el cantón Echeandía, muchas personas adultas mayores viven una rutina silenciosa que, a simple vista, parece inofensiva, pero que poco a poco va afectando su cuerpo, su mente y su corazón. Cuando camino por las veredas del pueblo, a veces me detengo a observarlos: están sentados, abrigados, con la mirada fija en el horizonte, como si esperaran que algo suceda. Sin embargo, en esa quietud se esconde una realidad que duele.

Se ha notado que, al no tener un espacio adecuado para ellos, ni una guía para moverse, muchos pierden la motivación. Sus músculos se debilitan y, con ello, viene el miedo a tropezar, a quebrarse un hueso. Poco a poco, pierden la energía, dejan de salir a la calle, dejan de saludar a los vecinos, olvidan cosas, se sienten tristes y prefieren quedarse en casa, donde la soledad se instala entre sus paredes.

El problema, entonces, no es sólo físico. Es también emocional y cognitivo, ya que, si un adulto mayor deja de hacer actividad física o moverse un poco a poco dejando de participar en actividades sociales, debido a su impedimento de trasladarse y por ende sentir que ya no tiene un propósito de vida. Y esa falta de propósito se refleja en su ánimo: hay quienes me han confesado sentirse inútiles o invisibles, como si su historia y su sabiduría ya no importaran.

En el territorio, no contamos con un programa estable de actividad física que atienda las necesidades específicas de estas personas. A pesar de que la evidencia científica respalda los beneficios de la actividad física regular en la prevención del deterioro cognitivo y en la mejora del bienestar emocional. En Echeandía, muchos adultos mayores permanecen inactivos por miedo a lesionarse, por falta de acompañamiento o simplemente porque no saben por dónde empezar.

Por tanto, el problema central puede definirse así:

Las personas adultas mayores independientes del cantón Echeandía enfrentan un aumento en los factores de riesgo relacionados con el deterioro cognitivo leve y el aislamiento emocional, debido a la ausencia de programas de actividad física adaptada que promuevan su salud integral, afectando negativamente su calidad de vida.

1.6. Justificación

Después de varios años caminando por las comunidades del cantón Echeandía como Promotora Social del MIES, he aprendido que el verdadero trabajo no está solo en los informes o las estadísticas, sino en esos momentos sencillos que muchas veces pasan desapercibidos: una conversación en una banca, una mirada que pide compañía, una mano que tiembla al contar un recuerdo.

Se ha compartido con muchas personas adultas mayores que viven solas o con muy poco acompañamiento. Algunas todavía se valen por sí mismas, pero ya empiezan a tener olvidos frecuentes, cambios de ánimo, o simplemente se sienten apagadas, como si ya no tuvieran mucho por qué levantarse cada día. Lo más duro es que muchas de ellas creen que esto es normal, que así es envejecer. Pero no es así. No tiene por qué ser así.

Se ha visto cómo un pequeño espacio donde puedan moverse, estirarse, jugar, bailar suavemente o simplemente compartir una actividad física guiada, puede cambiarles el día... y a veces, hasta la vida. He visto rostros tristes transformarse en sonrisas. Personas calladas empezar a hablar. Gente que no salía de casa, volver a caminar con entusiasmo. Y entonces uno se pregunta: ¿cómo es posible que algo tan simple como moverse un poco, pueda tener un efecto tan profundo?

Por eso nace este proyecto. Porque no se trata solo de mejorar cifras, sino de mejorar vidas. Porque hemos visto con nuestros propios ojos lo que significa envejecer en una zona rural, sin programas estables, sin espacios adaptados, sin alguien que los motive a seguir activos. Muchas veces, la falta de actividad física termina acelerando el deterioro de su mente y de su ánimo, y eso duele. Duele porque sabemos que se puede hacer algo. Y duele porque, a veces, no se hace nada.

Tres veces por semana, durante tres meses, queremos ofrecerles a nuestras personas adultas mayores un espacio donde se sientan valoradas, activas y acompañadas. Donde moverse no sea una obligación, sino un acto de alegría y esperanza y cuidar de su cuerpo y alma. Y si podemos aportar un granito de arena

para eso, entonces nuestro trabajo como promotores, como estudiantes, como seres humanos, habrá valido la pena.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Determinar los efectos de la actividad física en la salud mental y emocional de las Personas Adultas Mayores del Cantón Echeandía de la Provincia Bolívar.

1.7.2. Objetivos Específicos

2.2.1 Diseñar un programa de actividad física y cognitiva adaptado a las necesidades y capacidades de los adultos mayores.

2.2.2 Identificar los beneficios de la actividad física y cognitiva en adultos mayores.

2.2.3 Analizar los resultados de la aplicación del programa de actividad física y cognitiva.

CAPÍTULO II

2.1. Tipo de estudio

Este trabajo se va a desarrollar como un estudio práctico, directamente en la comunidad. La idea es observar y acompañar a un grupo de personas adultas mayores antes, durante y después de un programa de actividad física, para notar si se sienten mejor emocional y mentalmente.

2.2. Población

La población está formada por personas mayores del cantón Echeandía, en su mayoría independientes, que ya han comenzado a mostrar ciertos signos de olvido, tristeza o falta de ánimo. Son vecinos y vecinas que viven en zonas rurales, muchos conocidos en el sector, con los que ya se ha tenido contacto en visitas domiciliarias y recorridos con el MIES.

2.3. Muestra

Se va a trabajar con quienes quieran participar de forma voluntaria, y que además tengan el respaldo de su familia y el visto bueno de su médico para moverse con tranquilidad. No se va a obligar a nadie; lo importante es que se sientan parte del proceso y con confianza para contar cómo se sienten.

2.4. Tamaño de la muestra.

El grupo es de 42 adultos mayores, lo cual permitirá un trabajo personalizado, en donde cada uno puede ser escuchado, observado y acompañado durante la aplicación del programa sin apuro ni presión.

2.5. Forma de selección.

Las personas serán invitadas a través de promotores sociales, trabajadores del MIES y actores comunitarios que ya conocen a los adultos mayores del sector. No se buscará hacer una selección técnica, sino invitar a quienes realmente lo necesiten y quieran formar parte de esta experiencia.

2.6. Variables

2.6.1. Variable Independiente

La actividad física, es decir, una combinación de ejercicios suaves que se adaptan a lo que cada adulto mayor puede hacer.

2.6.2. Variable Dependiente

La salud mental y emocional, el ánimo general, la memoria y la relación con los demás.

2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para evaluar los efectos de la actividad física en la salud mental y emocional, se aplicarán los siguientes instrumentos antes y después de la intervención:

2.7.1. Mini Examen del Estado: Evalúa la orientación en el tiempo, espacio, memoria, atención y calculo, memoria diferida, denominación y la comprensión y ejecución de órdenes y con esto obtener el grado de deterioro cognitivo.

2.7.2. Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage: mide el nivel de síntomas depresivos.

2.7.3. Escala de Tinetti: Se evalúa el equilibrio y marcha en las personas adultas mayores, lo cual permite identificar si existe riesgo de caídas y así mejorar la estabilidad y equilibrio a través de ejercicios adaptados.

2.8. Procedimientos para interpretación de la información.

A través de la interpretación de la información recolectada se comprenderá realmente que sintieron los adultos mayores durante el programa. Cada evaluación, cada entrevista y cada observación directa tendrá un valor emocional y humano, porque detrás de cada respuesta hay una historia, un rostro y una experiencia única.

No se tratará solo de “medir” resultados, sino de escuchar y entender qué cambió en su día a día, en su ánimo, en su forma de afrontar la rutina. La experiencia vivida por cada uno será parte central de los hallazgos, y se buscará visibilizar cómo el ejercicio, por más sencillo que sea, puede dar resultados en la salud física, emocional y mental en las personas mayores.

CAPÍTULO III MARCO TEÓRICO

Los cambios en el envejecimiento sean estos físicos, emocional y social, son cambios que ha desarrollado numerosos estudios de la salud en la vejez uno de ellos es el efecto que produce la actividad física en las Personas Adultas Mayores. John Fiallos Flores a través del análisis relacionado al tema de investigación nos expresa la importancia y el propósito de analizar los aportes de la actividad física y su relación con el bienestar en las personas adultas mayores, con la finalidad de poder comprender cómo la participación en actividades físicas recreativas incide en elementos claves del bienestar en este grupo de personas (1). Dado que es muy importante la actividad física en las personas adultas mayores.

En la transición hacia la vejez pueden darse cambios, que pueden presentarse como desafíos y oportunidades dentro de la salud pública. En Ecuador, al igual que otros países en desarrollo, el aumento de la esperanza de vida ha llevado a un notable crecimiento de la población adulta mayor (1). Lo que evidencia la imperativa necesidad de abordar los retos que representa la salud en la vejez, estableciendo un claro énfasis a elementos como la salud mental y emocional. Destacando de esta manera a la actividad física como un pilar fundamental destacada por su capacidad de influir favorablemente en el bienestar integral de los adultos mayores.

3.1. El Ciclo del envejecimiento: Aspectos y Obstáculos

El envejecimiento es un fenómeno versátil que abarca cambios biológicos, psicológicos y sociales. Es un proceso propio e inevitable, la forma en que se experimenta varía de acuerdo con los individuos y culturas (2). Comprendiéndose como una etapa innegable en la vida del ser humano representando el ocaso de la vida, también como una etapa de varios cambios fisiológicos, psicológicos y físicos que analizaremos más a profundidad en líneas posteriores.

3.2. Cambios Inherentes al Envejecimiento

3.2.1. Cambios Fisiológicos: Con la edad, el cuerpo humano experimenta un declive gradual de las funciones dentro de su sistema. Entre ellos podemos mencionar la densidad ósea (osteopenia/osteoporosis), reducción de masa muscular (sarcopenia), la capacidad pulmonar y cardiovascular, y la eficiencia del sistema inmunológicos (3) Los cuales

pueden limitar la movilidad, incrementando la vulnerabilidad de los adultos mayores siendo más susceptibles a enfermedades crónicas

3.2.2. Cambios Psicológicos: A nivel mental, es usual observar una disminución en la velocidad de la comprensión de información, la capacidad de multitarea y la memoria a corto plazo. No obstante, aptitudes como el vocabulario o el conocimiento general se mantienen con la ayuda de complementos multivitamínicos (4) Dentro del aspecto emocional, la vejez representa un evidente riesgo frente al desarrollo de trastornos relacionados al estado de ánimo, un ejemplo de aquello sería la depresión y ansiedad relacionados a acontecimientos dolorosos como la pérdida de seres queridos, la aparición de enfermedades, la disminución de la independencia entre otros,

3.2.3. Cambios Sociales: La vejez usualmente conlleva cambios sociales significativos como ejemplo establecemos la reducción de la red social debido al fallecimiento de amigos y familiares, o la redefinición del rol que desempeña en la familia. (5) Lo que puede conducir a sentimientos de aislamiento social, soledad y pérdida de propósito de vida, factores que inciden afectan a la salud mental y emocional.

3.3. Salud Mental y Emocional en la Vejez

La salud mental en la población adulta mayor no se limita a la ausencia de trastornos mentales, sino que abarca un estado de bienestar en donde las personas son conscientes de sus palabras o acciones, puede afrontar las tensiones normales de la vida, contribuyendo en su comunidad (6). No obstante, la incidencia del aumento de trastornos mentales en la población adulta mayor representa una latente preocupación. Uno de los trastornos más comunes es la depresión usualmente, no se diagnostica ni se trata de forma adecuada en los adultos mayores. Puede aparecer de manera poco usual relacionadas con síntomas físicos en vez de emocionales dificultando su diagnóstico.

En el escenario propicio de la investigación el Cantón Echeandía, en la Provincia Bolívar, la salud mental de los adultos mayores puede estar determinada por las circunstancias socioeconómicas de la zona, factores como

el acceso limitado a servicios de salud especializados, la dinámica de las redes de apoyo comunitario, las barreras geográficas y culturales entre otras desempeñan un rol fundamental en la forma en que se trata y resuelve la salud mental de esta población (7). Es evidente considerar la ruralidad del cantón, en donde oportunidades de interacción social pueden ser más limitadas para algunos, y donde los valores culturales moldean la percepción sobre el tema, propiciando una postura sobre el abordaje de las problemáticas relacionadas a la salud mental.

3.4. Bases de la Actividad Física y sus Beneficios

Cada movimiento corporal que realiza los músculos se representa como la actividad física (8). No solo es un ejercicio determinado, también están las actividades diarias. La implementación de programas de actividades físicas que se adapten a la funcionalidad de las capacidades de los adultos mayores promueve un envejecimiento de carácter activo lo que aporta grandes beneficios para el desarrollo saludable de la vejez.

3.4.1. Beneficios Fisiológicos de la Actividad Física

Siempre el hacer actividad física va a lograr mejorar la salud y más aun de las personas adultas mayores.

3.4.2. Fortalecimiento en el sistema Cardiovascular: el moverse constantemente logra mejorar la funcionalidad de los pulmones y el corazón y debido a esto se consigue un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (9) Que figuran entre las principales causas de enfermedad y muerte en adultos mayores.

3.4.3. Preservación del sistema músculo-esquelético: El ejercicio o actividad física ayudan a disminuir la sarcopenia y la osteoporosis, mejorando la fuerza, la densidad ósea y reduciendo el riesgo de caídas y fracturas aumentando la esperanza de vida de forma más cómoda (10).

3.4.4. Control del Peso y Metabolismo: La actividad física constituye un factor importante que favorece a la obtención de un peso saludable, mejora la sensibilidad a la insulina contribuyendo a la prevención y

manejo de la diabetes tipo 2, una condición latente en la población adulta mayor (11).

3.4.5. Mejora del Equilibrio y la Coordinación: El tai chi o la danza como Ejercicios específicos contribuyen a mejorar el equilibrio y la coordinación del cuerpo (12); de esta forma disminuye el riesgo de caídas, una de las causas más comunes al mencionar lesiones y discapacidad en esta población adulta mayor.

3.5. Beneficios de la actividad física en el área cognitiva

Por otra parte, debemos mencionar las ventajas que se producen en el cuerpo de los adultos mayores al realizar actividad física de los cuales podemos destacar.

3.5.1. Prevención del deterioro de la función cognitiva: Las actividades de ejercicio intencionadas, organizadas y planificadas, influyen positivamente en la función cognitiva (13); lo cual previene el deterioro propio de la edad representándose como un factor de protección asegurando un envejecimiento saludable.

3.5.2. Mejora en aspectos psicológicos: La actividad física afecta a la calidad de vida de los mayores en tres aspectos psicológicos principales: distracción, autoeficacia y relaciones sociales (14); dichos elementos psicológicos benefician al mejoramiento de la capacidad mental del adulto mayor previniendo así enfermedades propias de la edad como la demencia senil o Alzheimer.

3.5.3. Fortalecimiento del estado anímico: Al desarrollar actividades físicas de manera recreativa el adulto mayor cambia su estado de ánimo experimenta emociones olvidadas que le motivan a aceptar su envejecimiento de manera activa (15)

3.6. Técnicas neurológicas y mental

La relación que existe entre la actividad física y la salud mental es compleja y se encuentra determinada por varios procesos entre ellos destacamos:

3.6.1. Liberación de Neurotransmisores: Durante la actividad física, el cerebro libera endorfinas, sustancia conocida como la "hormona de la felicidad", que funcionan como analgésicos naturales de esa forma

mejorando el estado de ánimo (16); De igual forma promueve el incremento de los niveles de tales como la norepinefrina dopamina y serotonina los que son responsables de regular el apetito el estado de ánimo y el sueño de esta forma aportando a la prevención de trastornos de ansiedad y depresión.

3.6.2. Adaptabilidad cerebral y producción de neuronas: La actividad física fortalece las conexiones neuronales potenciando el incremento de la capacidad cognitiva en conjunto con la promoción de la generación de nuevas neuronas en áreas del cerebro tales como el hipocampo fundamental en la regulación emocional y la memoria (17); Fundamental en la prevención del deterioro cognitivo propio de la edad.

3.6.3. Estrés Oxidativo y disminución de la Inflamación: El ejercicio físico contribuye a la generación de efectos antiinflamatorios y antioxidantes (18). Los mismos que si no se desarrollan adecuadamente se pueden asociar a la depresión, la ansiedad y las enfermedades neurodegenerativas. Al reducir estos procesos, contribuimos a la salud cerebral y mental.

3.6.4. Regulación del Eje Pituitario- Hipotalámico- Adrenal (HPA): La actividad física contribuye a regular la activación del eje HPA el cual actúa como mecanismo para el manejo del estrés (19); lo que ayuda a una reacción más relajada y de esta manera reducir la ansiedad.

3.7. Beneficios Psicosociales de la Actividad Física

No solo en el aspecto neurológico y biológico la actividad física ha influido, está también aporta grandes ventajas dentro del bienestar emocional y mental del adulto mayor.

3.7.1. Fortalecimiento de la confianza y capacidad propia: Cuando la población adulta mayor ejercita no solo mejora su capacidad física, sino que genera una rutina que le aporta una sensación de cumplimiento y logro fortaleciendo su estado de ánimo y capacidad para realizar actividades diarias (20).

3.7.2. Oportunidades de contacto Social: Las clases de baile, caminatas o deportes adaptados, como actividades físicas grupales genera un espacio de interacción social, produciendo nuevas amistades y el refuerzo de lazos comunitarios (21). Factores fundamentales para la prevención de la soledad o el aislamiento social. Siendo estos indicadores de riesgos en la depresión y el deterioro mental de los adultos mayores.

3.7.3. Menos Estrés y mejora de la calidad del sueño: El ejercicio físico funciona como un recurso para liberar el estrés generando la relajación en el cuerpo (22). También, la actividad física influye en la duración y calidad del sueño del adulto mayor punto clave para su bienestar en general.

3.7.4. Búsqueda del propósito propio y de pertenencia: Que el adulto mayor participe en actividades físicas grupales es clave, dado que aporta un valioso sentido de pertenencia y propósito (23); esto beneficia en la salud emocional del mismo, creando una rutina diaria que le permite mejorar su estado de ánimo.

3.8. Valoración del estado emocional y mental.

Dentro del desarrollo de la investigación se usarán herramientas validas y estandarizadas que evaluarán el impacto del uso de la actividad física en la salud emocional y mental de los adultos mayores. Así incluimos:

3.8.1. Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage: se evalúa el estado de ánimo de la persona adulta mayor con preguntas sencillas.

3.8.2. Mini Mental State Examination (MMSE): Un breve examen que sirve para evaluar las funciones cognitivas de la persona centrándose en elementos como la memoria, lenguaje, orientación y lenguaje,

3.8.3. Escala de Tinetti: Instrumento usado con el objetivo de medir la estabilidad y equilibrio en la caminata de los adultos mayores, sirve para detectar y prevenir posibles caídas.

3.9. La vejez y la Actividad Física en el Contexto Local

La OMS promueve lo conocido como el envejecimiento activo, centrado en mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante la potenciación de

oportunidades centradas en la salud, seguridad y participación (24). La actividad física se podría considerar como un pilar fundamental para el desarrollo de este concepto, dado que permite al adulto mayor involucrarse en la sociedad, manteniendo su autonomía y a su vez reduciendo el desarrollo de enfermedades propias a la edad.

3.10. Recomendaciones que se debe considerar en una actividad física

Debemos tener en cuenta que, al desarrollar y diseñar actividades para la población de adultos mayores basadas en el ejercicio, estas deben centrarse en priorizar su salud e interés para obtener un mayor beneficio (25)

3.10.1. Espacios adaptados a necesidades: Las áreas donde se realicen los ejercicios deben estar adaptadas para prevenir la seguridad de los adultos mayores.

3.10.2. Progreso del ejercicio: El objetivo de los ejercicios es poder mejorar el estado físico y anímico del adulto mayor por lo cual debe comenzar de forma progresiva con ejercicios suaves priorizando la seguridad y comodidad.

3.10.3. Diversos ejercicios: Con la finalidad de realizar actividades de carácter físico que fortalezcan cada una de las partes del cuerpo.

3.10.4. Actividades comunitarias: Adaptar actividades de carácter grupal que integren el apoyo con el objetivo del que el adulto mayor encuentre el bienestar en el desarrollo de la actividad (26)

3.11. Barreras y Posibilidades en la ciudad de Echeandía

Dentro del contexto en donde realizamos nuestra investigación, el cual es la ciudad de Echeandía, consideramos que se presentan ciertas barreras y a la vez posibilidades para la implementación de programas que fomenten la actividad física en los adultos mayores. Así tenemos:

3.11.1. Barreras: Es el primer impedimento que se puede observar a simple vista, la falta de estructura o adecuación del entorno para las personas adultas mayores, la falta de profesionales especializados en el cuidado del adulto mayor, la presencia de enfermedades crónicas sin ningún control médico adecuado, el miedo constante a las caídas(27) además,

esta la parte económica que impide el acceso a programas relacionados a esta actividad.

3.11.2. Posibilidades: El cantón Echeandía es un cantón lleno de diversidad con costumbres y tradiciones que desde nuestro punto son un foco de socialización, lo que al darle el enfoque hacia la actividad física de los adultos mayores por medio de bailes folclóricos o caminatas podría consolidarse como un acierto referente al tema. Esto puede desarrollarse por medio del establecimiento de redes de apoyo conformadas por centros de adultos mayores, el GAD Municipal, Organizaciones no gubernamentales fundamentales en el desarrollo de actividades culturales en beneficio de la población.

CAPÍTULO IV

4.1. Análisis de los resultados de la investigación

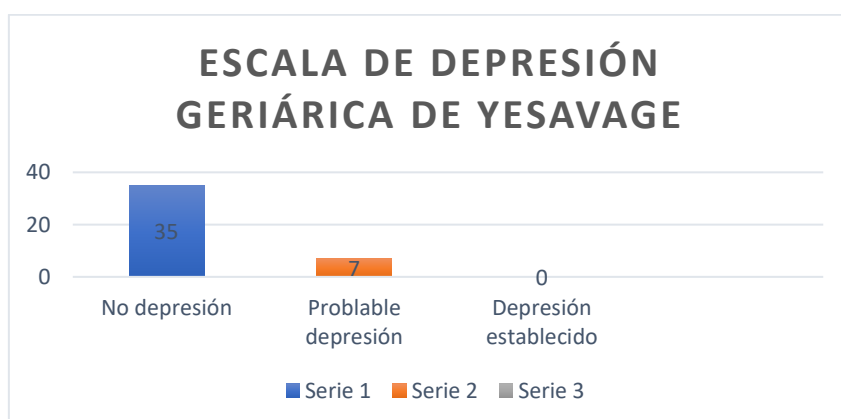
Se va a redactar en este capítulo el análisis de los resultados obtenidos luego de la aplicación de las escalas geriátricas Mini-Mental State Examination (MMSE), escala de Depresión Geriátrica Yesavage, Escala de Tinetti a un grupo de 42 adultos mayores del Cantón Echeandía, Provincia Bolívar, este grupo está conformado de 26 mujeres y 16 hombres, son adultos mayores independientes, realizan regularmente ejercicios o caminatas.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de cada instrumento:

4.1.1. Resultados de la escala de depresión geriátrica de Yesavage

Esta escala se utilizó para medir el grado de los síntomas depresivos en los participantes antes y después de la aplicación del proyecto.

Gráfico 1. Escala de depresión geriátrica de Yesavage

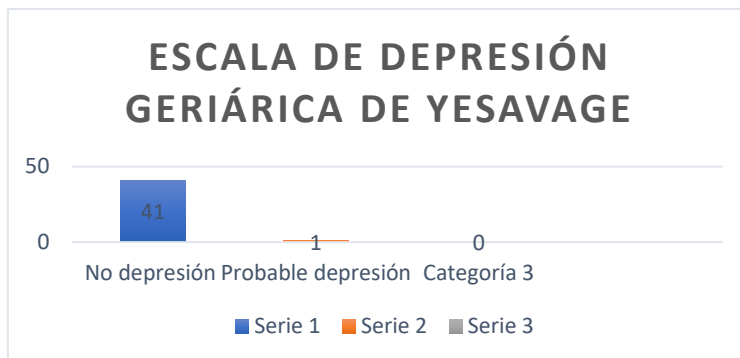


Elaborado por: Piedad Espin

Análisis Pre-Intervención:

Al momento de realizar las preguntas se observa a un grupo de adultos mayores en la mirada una tristeza de no poder realizar algunas actividades. Muchos de ellos solían decir que tiene miedo de que algo malo les pase y estar solos, además, se sienten inútiles, sin ganas de seguir adelante ni disfrutar el día a día.

Gráfico 2. Escala de depresión geriátrica de Yesavage



Elaborado por: Piedad Espin

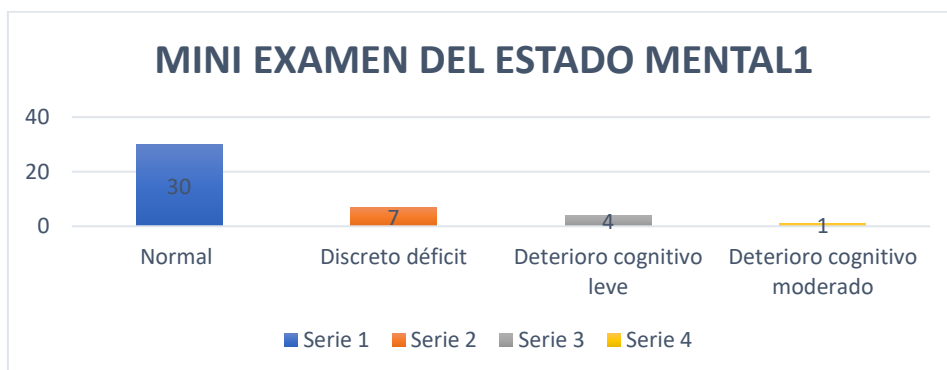
Análisis Post-Intervención:

Luego de tres meses de haber realizado actividad física con las Personas Adultas Mayores, se puede evidenciar una reducción notable de las puntuaciones de la escala de Depresión de Yesavage, lo cual significa que la actividad física sí contribuye a mejorar la calidad de vida de los usuarios y cambiar el estado de ánimo, disminuyendo así el sentimiento de tristeza y abandono.

4.1.2. Resultados del Mini-Mental State Examination (MMSE)

El MMSE se aplicó para evaluar la función cognitiva, incluyendo orientación, memoria, atención, lenguaje y habilidades viso constructivas.

Gráfico 3. Mini examen del estado mental

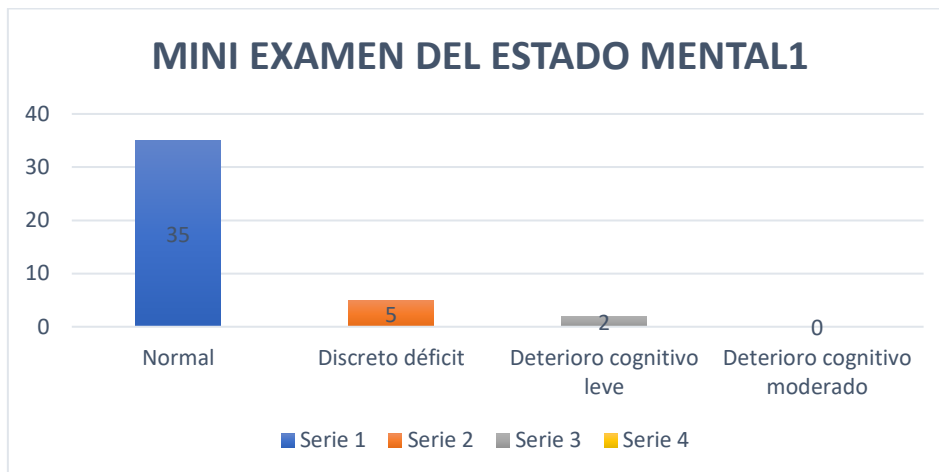


Elaborado por: Piedad Espin

Análisis Pre-Intervención:

Se identificó que un grupo de participantes mostraba signos de olvido frecuente o confusión leve, como se menciona en la definición del problema. La falta de actividad constante podría haber contribuido a estas puntuaciones iniciales.

Gráfico 4. Mini examen del estado mental



Elaborado por: Piedad Espin

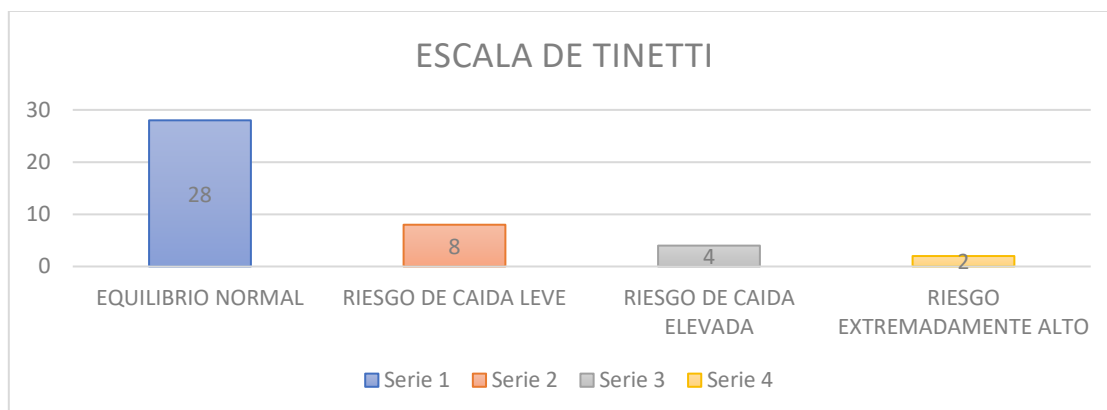
Análisis Post-Intervención:

Estos resultados post-intervención de la aplicación de la escala Mini-Mental State Examination (MMSE) nos indica la mejoría en el área cognitiva de los adultos mayores, se puede evidenciar un incremento en la puntuación relacionado con la memoria, atención, lo que significa que la actividad física si ayuda a evitar un poco el deterioro cognitivo leve.

4.1.3. Resultados de la Escala de Tinetti

La Escala de Tinetti se utilizó para evaluar el equilibrio y la marcha de los participantes, con el fin de identificar el riesgo de caídas y observar mejoras en la estabilidad y el equilibrio con el ejercicio.

Gráfico 5. Escala de Tinetti

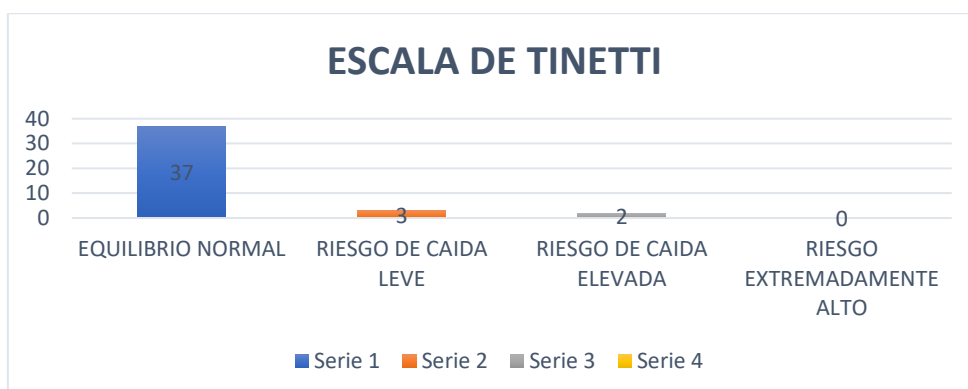


Elaborado por: Piedad Espin

Análisis Pre-Intervención.

En la aplicación de la escala al inicio se evidencio que algunos adultos mayores presentaban un riesgo de caída significativamente, debido a la marcha lenta, perdida de equilibrio, debilidad muscular y le miedo a caerse al hacer ejercicio de manera constante.

Gráfico 6. Escala de Tinetti



Elaborado por: Piedad Espin

Análisis Post-Intervención:

Los resultados post-intervencion de la Escala de Tinetti, demostró una mejora en el equilibrio significativamente, además de reducir el riesgo de caídas. Este resultado confirmó los beneficios de la actividad física especialmente en el sistema musculo esquelético, mejoró el equilibrio y la coordinación, las actividades

adaptadas, como las que aplico en el programa contribuyó directamente a que los usuarios se sientan más fuertes y por ende a mejorar la calidad de vida.

En este programa no solo se trabajó la parte física, se logró un espacio de interacción social, evitando así la soledad y el aislamiento de los adultos mayores, de esta manera se mejoró de forma tangible la calidad de vida y haciéndoles sentir más útil y conectados consigo mismo. Los resultados demuestran que, incluso con una intervención de tres días a la semana durante tres meses, es posible lograr "resultados en la salud física, emocional y mental en las personas mayores.

Conclusiones

- El programa de actividad física ayudo a que los participantes se sintieran con más energía, de mejor ánimo y con mayor confianza en sí mismos, lo que refleja que el ejercicio o moverse de manera constante mejora la calidad de vida.
- Mediante la aplicación sistemática de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage se evidenció una reducción significativa de los síntomas depresivos en los adultos mayores.
- A través de los ejercicios, algunos adultos mayores empezaron a sentirse muy bien, se sienten seguros de caminar, gracias que fueron recuperando poco a poco la confianza en sus movimientos y de esta manera ayudar a que sigan siendo independientes en su vida cotidiana.
- Más allá de los beneficios físicos y cognitivos, el programa creó un espacio de interacción social que ayudó a mitigar la soledad y el aislamiento. Los hallazgos confirman la necesidad de este tipo de programas estructurados en comunidades rurales como Echeandía, donde no existen muchos de estos espacios.

Recomendaciones

- Continuar con actividades ya sea en el área cognitiva o física ya que esto ayuda de una manera significativa a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y mantener su autonomía.
- Se sugiere extender el plazo de intervención más de los 3 meses y aumentar la frecuencia más de tres veces por semana con un programa a largo plazo se podrá evidenciar los beneficios fisiológicos y cognitivos, previniendo así el deterioro funcional.
- Fortalecer la capacitación a cuidadores, Promotores Sociales y voluntarios en temas de gerontología, ejercicios físicos adaptados, estimulación cognitiva y así concientizar sobre las diferentes necesidades de las personas adultas mayores y por ende mejorar su calidad de vida.
- Implementar una rutina de actividad física con un enfoque personalizado, prevaleciendo los ejercicios de bajo impacto, equilibrio, coordinación y masa muscular todo esto con el fin de reducir riesgos de caídas y garantizar la seguridad de los usuarios.

Referencias bibliográficas

1. Flores F. Association between vitamin B12 levels and cognitive impairment in older adults. [Online].; 2025. Available from: https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Aguilar-Navarro%2C+S.+G.%2C+Carbajal-Silva%2C+J.+C.%2C+Palacios-Hern%C3%A1ndez%2C+M.+G.+I.%2C+Guti%C3%A9rrez-Gutiérrez%2C+L.+A.%2C+%C3%81vila-Funes%2C+J.+A.%2C+%26+Mimenza-Alvarado%2C+A.+J.+%282023%2.
2. Cortéz Gómez BdlÁ. Cortéz Gómez, Brynel de los Ángeles; 2020.
3. García Hernández MA. Efecto de la intervención nutricional temprana sobre los parámetros de la valoración global subjetiva en pacientes hospitalizados con Enfermedad Renal Crónica en terapia de hemodiálisis del Hospital General del Estado de Sonora. [Online].; 2023. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.11777/5813>.
4. Dialnet. El bienestar social y su relación con la salud y la calidad de vida en personas adultas mayores. [Online].; 2024. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7395943>.
5. Murcia Ud. Digitum Biblioteca Universitaria. [Online].; 2022. Available from: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/126055>.
6. Carrion CMC. Estrategias de salud mental en adultos. [Online].; 2024.
7. Posligua Marcllo DC. Influencia de la depresión en la calidad de vida de los adultos mayores del Recinto Sabanetillas del cantón Echeandia de la Provincia de Bolívar. [Online].; 2023. Available from: <https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15602>.
8. Miranda Fuentes CdlÁ. Efectos del entrenamiento de fuerza muscular sobre el gasto energético, fatiga y biomarcadores de actividad física en adultos sanos. [Online].; 2021. Available from: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/72070>.
9. Iglesias D FJPICFM. Guías para la recomendación y prescripción de actividad física en adultos para promover la salud cardiovascular. [Online].; 2021.
10. Vega MM. Mas musculo, más vida; 2021.
11. Mendoza-Romo MÁ JAGFMKea. Somatometria y características metabólicas del adulto mayor con y sin diabetes.. [Online].; 2021. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=106499>.

12. Morales Rojas MR. [Online].; 2023. Available from: <https://bdigital.uexternado.edu.co/entities/publication/f08f37d0-81aa-430e-b24e-4968968165d7>.
13. Condori Huaraca CR. Nivel de conocimientos y prácticas de autocuidado en adultos mayores hipertensos. [Online].; 2023 [cited . Available from: <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/b6bb87d6-3cb4-4357-8d25-e3e09618fd5b>.
14. Suárez Parrondo J. Los beneficios de la práctica del fútbol adaptado en pacientes oncológicos mayores de 50 años. [Online].; 2024. Available from: <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/10347>.
15. Baldeón Loza SS(U. Bienestar subjetivo y apoyo social percibido en personas adultas mayores que participan en el Programa 60 y Piquito en los barrios del sur del Distrito Metropolitano de Quito. [Online].; 2022. Available from: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17138/tde-03022023-103945/en.php>.
16. Lemmel IC. LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD. Primera Edicion ed.: Profit Editorial ; 2024.
17. Janeta Patiño PFCCJP. Neuroeducación y Creatividad. [Online].; 2024. Available from: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14333>.
18. Barba Maggi MABRJA. Evaluación del estrés oxidativo como mecanismo etiopatogénico de las enfermedades reumáticas. [Online].; 2024. Available from: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13449>.
19. Huguet Miguel A. nfluencia de un progama de mindfulnes sobre los síntomas nucleares, las funciones ejecutivas y el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA), en niños recientemente diagnosticados de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Un estudio aleato. [Online].; 2021. Available from: <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/187181>.
20. ANTAMBA JACOME MILTON ARTURO PYAY. Sistematización de experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores del Barrio el Portal. [Online].; 2023. Available from: <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/786>.
21. Aranda Rivera MA. El desarrollo de habilidades sociales con enfoque inclusivo en los espacios de recreo en estudiantes del subnivel elemental de la Escuela de Educación General Básica Consejo Provincial de Napo. [Online].; 2023. Available from: <https://repositorio.unae.edu.ec/items/68069866-b9b5-4cec-8aab-3f2d152ea604>.
22. Pardo M. Enfermedades cronicas y ejercicio fisico. In.: DYKINSON; 2024.

23. Troya Peña VE. Actividades lúdicas para mejorar el bienestar físico de los adultos mayores en el Sector Cooperativa Nueva Esperanza de la Parroquia El Salto en la ciudad de Babahoyo. [Online].; 2023. Available from: <https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15530>.
24. Rodriguez Palmero A, Hernandez Luis YS. El envejecimiento activo en personas mayores. [Online].; 2021. Available from: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24670>.
25. Ramon LLV. Diseño, implementación y evaluación de un programa enriquecido en promoción de la actividad física. [Online].; 2020. Available from: <https://zaguan.unizar.es/record/100792>.
26. GEVARA M. Eficacia de la estimulación cognitiva mediante técnicas grupales lúdicas en el deterioro cognitivo leve, en adultos mayores entre los 65 y 80 años de edad, que acuden al Hospital de Atención Integral del Adulto Mayor. [Online].; 2020. Available from: <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/d7161b67-01a6-416a-a241-ce024349dce5>.
27. Cortéz Gómez BdlÁ. Barreras que impiden la práctica de actividad física en personas adultas mayores basado en su estado de salud revisión sistemática. [Online].; 2020. Available from: <https://repositorio.una.ac.cr/items/cd3f9df9-40f3-49d9-87f5-68c1676d0915>.