



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional De Loja
Unidad de Educación a Distancia y en Línea
Carrera De Trabajo Social

La actividad física y el apoyo emocional del adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” Gad Olmedo, en la actualidad.

Trabajo de Integración Curricular o de Titulación, previo a la obtención del título de licenciada en Trabajo Social.

AUTOR/A:

Mercedes Cecilia Ochoa Armijos

DIRECTOR/A:

Mgtr. Katuska Lissette Alcívar Mieles

Loja – Ecuador

2024



CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **ALCIVAR MIELES KATIUSKA LISSETTE**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Actividad física y apoyo emocional del adulto mayor del proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” Gad olmedo en la actualidad**, perteneciente al estudiante **MERCEDES CECILIA OCHOA ARMIJOS**, con cédula de identidad N° **1105088684**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 5 de Agosto de 2024



KATIUSKA LISSETTE
ALCIVAR MIELES

F)
DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



Educamos para Transformar
Certificado TIC/TT.: UNL-2024-002014

Autoría

Yo, **Mercedes Cecilia Ochoa Armijos** declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular o de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular o de Titulación en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma: Mercedes Cecilia Ochoa Armijos

Cédula de Identidad: 1105088684

Fecha: 15 de octubre de 2024

Correo electrónico: mercedes.ochoa@unl.edu.ec

Teléfono: 993236123

Carta de Autorización

Carta de autorización por parte de la autor/a, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación.

Yo, **Mercedes Cecilia Ochoa Armijos**, declaro ser autor/a del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **La actividad física y el apoyo emocional del adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” Gad Olmedo, en la actualidad**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Trabajo Social**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los quince días del mes de octubre del año dos mil veinticuatro.

Firma:

Autor/a: Mercedes Cecilia Ochoa Armijos

Cédula de identidad: 1105088684

Dirección: Olmedo

Correo electrónico: mercedes.ochoa@unl.edu.ec

Teléfono: 0993236123

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director/a del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación: Mgtr. Katiuska Lissette Alcívar Mieles

Dedicatoria

El presente trabajo de integración curricular va dedicado primeramente a mis hijos por ser la parte motora e inspiración para salir adelante, a mi esposo por ser el pilar fundamental y apoyo incondicional en todo este proceso, a mis padres por de una u otra manera ser partes de este logro, a mis suegros y cuñada por siempre brindarme su ayuda y nunca soltarme de la mano y por ser ese aliento consejero para salir adelante durante toda esta etapa de estudios.

Mercedes Cecilia Ochoa Armijos

Agradecimiento

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Unidad de Educación a Distancia y en Línea, a la carrera de Trabajo Social, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por darme la oportunidad de formar parte de esta comunidad y por brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo, cada uno de sus conocimientos y experiencias compartidas serán aprovechadas no solo en mi vida profesional sino también personal.

Asimismo, considero oportuno agradecer a la Mgtr. Katuska Lissette Alcívar Miles, director del trabajo de integración curricular, quien a través de sus conocimientos y orientaciones me supo guiar en el desarrollo del presente trabajo. Del mismo modo agradezco a la Doctora Jenny del Cisne Jaramillo Rosario por estar presente a lo largo de todo el proceso de elaboración del presente trabajo brindándome sus conocimientos y sugerencias para culminar el mismo.

Finalmente expreso mis más sinceros agradecimientos al Gad Municipal del cantón Olmedo dirigida por el Dr. Jonathan Tito Carrión Guarderas por su colaboración, amabilidad, y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Gracias a todas las personas que de alguna manera u otra aportaron al presente trabajo de investigación.

Mercedes Cecilia Ochoa Armijos

Índice de Contenido

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de Autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
1. Título	11
2. Resumen	11
Abstract	12
3. Introducción	13
4. Marco teórico	15
4.1. Actividad Física como Apoyo Emocional	15
4.1.1. Concepto de actividad física.....	15
4.1.2. La Actividad Física en el Adulto Mayor.....	16
4.1.3. Tipos De Actividades Físicas Para El Adulto Mayor	16
4.2. Teorías Que Respaldan La Actividad Física Como Apoyo Emocional	16
4.2.1. Teoría De La Actividad y El Envejecimiento	16
4.2.2. Teoría Socioemocional del Envejecimiento	17
4.2.3. Teoría de la Autodeterminación	17
4.2.4. Teoría del Estrés y Adaptación	17
4.2.5. Teoría del Modelo de Resiliencia	17
4.3. Efectos Positivos de la Actividad Física en el Adulto Mayor	17
4.3.1. Salud Cardiovascular	18
4.3.2. Fortalecimiento Muscular y Óseo	18
4.3.3. Salud Mental	18
4.3.4. Control de peso.....	18
4.3.5. Mejora de la funcionalidad y la independencia	18
4.3.6. Reducción del estrés.....	18
4.3.7. Promoción de la Longevidad Activa	18
4.4. Beneficios de la Actividad Física En Los Adultos Mayores.....	18
5. Metodología	20
5.1. Área de estudio	20
5.2. Procedimiento	20
5.2.1. Enfoque metodológico.....	20
5.2.2. Técnicas e instrumentos	21

5.2.3.	Tipo de diseño utilizado.....	23
5.2.4.	Unidad de estudio, Muestra y Tipo de Muestreo	24
5.2.5.	Criterios de inclusión	24
5.2.6.	Criterios de exclusión	24
5.3.	Procesamiento y análisis de datos	24
6.	Resultados	25
6.1.	Resultados obtenidos de la revisión documental (Evaluaciones Fisiológicas)	25
6.2.	De la información obtenida de los grupos focales	29
	Actividad física	29
	Apoyo Emocional	31
7.	Discusión	34
8.	Conclusiones	35
9.	Recomendaciones	37
10.	Bibliografía	38
11.	Anexos	43

Índice de Tablas:

Tabla 1. Condición de género y etaria del grupo de Adultos Mayores.....	23
Tabla 2. Rango de edades y frecuencia de la población adulta mayor investigada.....	25
Tabla 3. Rango de edad y porcentaje por genero de la población AM.....	25
Tabla 4. Comparación de Condición física con fechas de marzo -diciembre 2023.....	26
Tabla 5. Comparación estado de salud con fecha marzo – diciembre 2023.....	27
Tabla 6. Promoción de la actividad física.....	30
Tabla 7. Calidad de vida.....	30
Tabla 8. Reducción de estrés y ansiedad.....	31
Tabla 9. Desarrollo físico.....	31
Tabla 10. Percepción del estado emocional.....	32
Tabla 11. Dimensión emocional.....	32
Tabla 12. Bienestar emocional.....	33
Tabla 13. Equilibrio emocional.....	33
Tabla 14. Actividad física.....	34

Índice de Figuras:

Figura 1. Ubicación geográfica.....	20
Figura 2. Comparación condición psicológica con fechas marzo – diciembre 2023.....	26
Figura 3. Talla población adulta mayor.....	27
Figura 4. Comparación peso con fechas marzo – diciembre 2023.....	28
Figura 5. Comparación índice masa corporal con fechas marzo – diciembre 2023.....	28
Figura 6. Comparación condición con fecha marzo – diciembre 2023.....	29

Índice de Anexos:

Anexo 1. Oficio de Autorización	43
Anexo 2. Consentimiento Informado.....	44
Anexo 3. Guía Semiestructurada	46
Anexo 4. Sinopsis de Focus Group.....	47
Anexo 5. Listado usuarios evaluaciones fisiológica	48
Anexo 6. Condiciones físicas, psicológicas y de salud de los adultos mayores del proyecto .	49
Anexo 7. Propuesta de intervención	50
Anexo 8. Ficha bibliográfica.....	55
Anexo 9. Memoria Fotográfica.....	56

1. Título

La actividad física y el apoyo emocional del adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” Gad Olmedo, en la actualidad.

2. Resumen

El envejecimiento suele hacer más dependiente a las personas adultas mayores, debido a que aparecen muchas limitaciones causadas por el paso de los años, la edad causa deterioro físico que se lo puede retrasar manteniendo el hábito de practicar ejercicio físico siempre teniendo en cuenta las limitaciones de cada paciente. El ejercicio físico en las personas adultas mayores presenta múltiples ventajas, no solo a nivel físico sino también en lo mental y emocional permitiéndoles afrontar esta etapa de la vida con mayor optimismo. La investigación sobre la actividad física y el apoyo emocional en los adultos mayores del proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación, tuvo como objetivo principal determinar el impacto de la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor. La metodología aplicada en la investigación fue mixta con un tipo de investigación exploratoria, los instrumentos aplicados fue la revisión documental, grupos focales y el informe de propuesta, los datos recogidos de los grupos focales y la revisión documental se vaciaron en tablas y figuras con el apoyo del programa Excel, la población comprendía 34 adultos mayores, obteniendo como resultado de las evaluaciones fisiológicas mediante la comparación de fechas que al inicio del proyecto el 50% de los adultos mayores ingresaron con una condición física funcional regular mientras que durante su estadía en el proyecto hasta la fecha 22/12/2023 el 71% de los adultos mayores lograron obtener una condición física funcional estable, lo mismo en relación a su condición psicológica mediante la comparación con fecha de marzo y diciembre se logra evidenciar que el 79% de los adultos mayores ingresaron con una condición psicológica estable mientras que hasta diciembre se puede corroborar esa mejoría obteniendo al 100% de la población con una condición psicológica estable. Por otro lado, como resultado de los grupos focales se demuestra que la actividad física como apoyo emocional en las personas adultas mayores se obtuvo grandes beneficios en la función cognitiva, debido a que les ayuda a reducir los niveles de ansiedad y depresión mejorando su autoestima y confianza y por ende esto genera una mejor calidad de vida, pese a las diferentes dificultades que les impide tener una vida activa físicamente. De tal manera se puede concluir que la actividad física es beneficiosa para la salud física y emocional de los adultos mayores, mitigando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, además de mejorar su condición psicológicos, sociales y fisiológicos a quienes practican de actividad física de forma frecuente y de manera orientada.

Palabras Claves

Actividad física, apoyo emocional, adultos mayores

Abstract

Ageing tends to make older adults more dependent, due to the appearance of many limitations caused by the passing of the years, age causes physical deterioration that can be delayed by maintaining the habit of practising physical exercise, always taking into account the limitations of each patient. Physical exercise in older adults has multiple advantages, not only on a physical level but also on a mental and emotional level, allowing them to face this stage of life with greater optimism. The main objective of the research on physical activity and emotional support in older adults in the project spaces for socialisation and meeting with food, was to determine the impact of physical activity as emotional support in older adults. The methodology applied in the research was mixed with a type of exploratory research, the instruments applied were the documentary review, focus groups and the proposal report, the data collected from the focus groups and the documentary review were emptied into tables and figures with the support of the Excel programme, the population comprised 34 older adults, As a result of the physiological evaluations by comparing dates, at the beginning of the project, 50% of the older adults entered with a regular functional physical condition, while during their stay in the project until 22/12/2023, 71% of the older adults managed to obtain a stable functional physical condition, Likewise, in relation to their psychological condition, a comparison between March and December shows that 79% of the older adults entered with a stable psychological condition, while up to December it is possible to corroborate this improvement by obtaining 100% of the population with a stable psychological condition. On the other hand, as a result of the focus groups it is evident that physical activity as emotional support in older adults has great benefits such as better cognitive function, helps them to reduce levels of anxiety and depression improving their self-esteem and confidence and therefore this generates a better quality of life, despite the various difficulties that prevent them from having a physically active life. The conclusion is that physical activity is beneficial for the physical and emotional health of older adults, helping to mitigate the risk of developing chronic non-communicable diseases, as well as improving their psychological, social and physiological condition for those who practice physical activity frequently and in a targeted manner.

Keyword

physical activity, emotional support, older adults

3. Introducción

La actividad física permite la ejecución de diversas actividades que propician el dominio de habilidades, el mejoramiento de las capacidades y los índices de salud de las personas. Hay una gran variedad de estándares para aplicar y desarrollar actividades físicas con las personas adultos mayores. La actividad física como apoyo emocional en los adultos mayores hace referencia al uso de ejercicio y movimiento para mejorar el bienestar emocional y mental de las personas mayores. A medida que envejecemos, es común experimentar cambios en el estado de ánimo, estrés, ansiedad, y a veces depresión; por lo que, la actividad física regular es una herramienta efectiva para abordar estos desafíos emocionales.

Por ende, el desarrollo de esta investigación es importante por que la actividad física para los adultos mayores no solo es primordial para mantener la salud física, sino que también se la considerada como un poderoso apoyo emocional, que ayuda a mejorar el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, combate la soledad y aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo, además promueve la salud, el bienestar y su calidad de vida durante esta etapa.

De tal forma que, se logra grandes beneficios para la población atendida en la que se mejoró la salud física, el fortalecimiento muscular y óseo, mejora de su salud mental, socialización y conexión comunitaria el aumento de independencia y calidad de vida en los adultos mayores involucrados en el proyecto.

Por tanto, la investigación fue guiada por un objetivo general que se basa en determinar el impacto de la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor del proyecto “Espacios De Socialización Y Encuentro Con Alimentación” Gad Olmedo, y tres objetivos específicos enmarcados en identificar las diferentes conceptualizaciones y teorías relacionadas a la actividad física como apoyo emocional en el al adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” Gad Olmedo, en la actualidad. Como segundo objetivo específico tenemos, analizar las evaluaciones fisiológicas y la percepción del adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” Gad Olmedo, en la actualidad, sobre la actividad física como apoyo emocional en su diario vivir. Y como tercer objetivo está el proponer alternativas para mejorar las condiciones físicas, emocionales y sociales del adulto mayor del proyecto “Espacios De Socialización Y Encuentro Con Alimentación” Gad Olmedo, en la actualidad. De tal manera que, con los objetivos planteados se llevó a cabo la investigación logrando evidenciar el impacto positivo de la actividad física en relación del estado anímico o emocional en las personas adultas mayores de este proyecto.

Para dar cumplimiento con los objetivos se aplicó una metodología con enfoque mixto, es una investigación de tipo exploratoria, en la que se implementó diferentes técnicas, para el primer objetivo específicos se utilizó como técnica la revisión bibliográfica y como instrumentos la ficha bibliográfica. Para el segundo objetivo específico se aplicó como técnica la revisión documental en la que constan las evaluaciones fisiológicas de los adultos mayores, esta documentación se obtuvo mediante una solicitud de oficio a la persona encargada del proyecto, bajo la autorización del departamento de Gestión Social; también, se aplicó la técnica de los grupos focales que se trabajó en dos grupos de adultos mayores distribuidos por género y sub grupos distribuidos por edades, como instrumentos de estas técnicas tenemos la solicitud de oficio y para los grupos focales la guía semiestructurada. Para el tercer objetivo específico como técnica aplicada tenemos, la recolección, organización y planificación y como instrumento el informe de propuesta. Estas técnicas e instrumentos mencionados permitieron determinar las soluciones dentro del proyecto, logrando así identificar los diferentes puntos importantes que ayudaron al cumplimiento de esta investigación teniendo como resultados personas empoderadas, con buen estado de salud física, mental y emocional.

De esta manera el presente informe busca comunicar a los interesados y dar respaldo a la investigación desarrollada debido a que el envejecimiento de la población es un fenómeno global que presenta diversos desafíos tanto para la salud pública como también para el bienestar social, entre estos desafíos se destaca la necesidad de promover un envejecimiento activo y saludable que les permita a los adultos mayores mantener una buena calidad de vida y autonomía funcional, por lo que la actividad física es consolidada como una herramienta principal que promueve bienestar físico, mental y emocional en esta etapa de la vida.

4. Marco teórico

La investigación se desarrolla en marco del paradigma fenomenológico; debido a que, es un paradigma que busca explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. Ya que, persigue la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno (Husserl, 1998).

El paradigma fenomenológico en la investigación social se basa en comprender la experiencia humana desde la perspectiva de los individuos, centrándose en cómo perciben y dan sentido a su realidad. Este enfoque busca capturar la esencia de las experiencias tal como las experimentan las personas, en lugar de imponer teorías preconcebidas o categorías externas. El objetivo del análisis fenomenológico, es descubrir patrones emergentes en las experiencias de los participantes y desarrollar una comprensión más profunda de los fenómenos sociales; ya que, este enfoque valora la interpretación subjetiva y la riqueza de la experiencia individual, reconociendo que los individuos construyen activamente la realidad social en interacción con su entorno.

El envejecimiento es un proceso natural que provoca cambios en una variedad de aspectos de la vida, como el físico, cognitivo y emocional. Por lo tanto, hay muchas teorías y pruebas científicas que respaldan la importancia de la actividad física como apoyo emocional para la salud y bienestar de los adultos mayores.

4.1. Actividad Física como Apoyo Emocional

4.1.1. *Concepto de actividad física*

La OMS definió la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” en 2022. El término actividad física se refiere a todo movimiento, incluso en el tiempo libre, para llegar a lugares específicos o desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. El ejercicio, tanto intenso como moderado, mejora la salud (Prensa,2023, p.53).

La investigación a demostrado que la actividad física regular previene y controla cualquier tipo de enfermedad no transmisible, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Además, ayuda a prevenir la hipertensión y mantener un peso corporal saludable lo que mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar en las personas.

4.1.2. La Actividad Física en el Adulto Mayor

En el adulto mayor “la actividad física contribuye a mejorar el movimiento, la fuerza, coordinación y el equilibrio, que propician mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas” (Hernández,2010, p. 65).

En el adulto mayor la actividad física es otro término para referirse a aquellas actividades que se realizan en la vida cotidiana. La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud OMS (2021), la refiere como “la gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile” (P. 31).

4.1.3. Tipos De Actividades Físicas Para El Adulto Mayor

Según la OMS (2021), afirma que las personas adultas mayores deben participar en una variedad de actividades físicas, incluidas las siguientes:

Actividad aeróbica moderada o intensa, una combinación equivalente de actividad aeróbica moderada e intensa, actividad para fortalecer los músculos, actividades para desarrollar el equilibrio, actividades de flexibilidad, actividades para fomentar el bienestar físico (caminar), actividades con dinámica de grupo (musicoterapia, o terapia de baile, risoterapia o abrazo terapia), actividades lúdicas que refuercen su autoestima, actividades de juego para la memoria (naipes para la memoria, adivina quién es), actividades de estimulación a través de la lectura y actividades racionales asociadas al habla

En el caso del grupo de adultos mayores del proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” del GAD Olmedo las actividades físicas que más desarrollan son las siguientes:

Actividades para fortalecer los músculos, actividades para fomentar el bienestar físico (caminar), actividades con dinámica de grupo (musicoterapia, o terapia de baile, risoterapia o abrazo terapia), actividades de juego para la memoria (naipes para la memoria, adivina quién es) y actividades de estimulación a través de la lectura.

4.2. Teorías Que Respaldan La Actividad Física Como Apoyo Emocional

Según Miralles Ortiz (2019) afirma que “el envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios en diversos aspectos de la vida, incluyendo el físico, cognitivo y emocional” (p.18). Muchas teorías y evidencias científicas respaldan el papel de la actividad física como apoyo emocional en la salud y bienestar de los adultos mayores.

4.2.1. Teoría De La Actividad y El Envejecimiento

Como lo menciona Lacy Steve (2022), esta teoría postula que “la actividad física es esencial para mantener la funcionalidad y la salud en la vejez”; por tanto, propone que la

participación activa en diversas formas de actividad como el ejercicio regular, mejora la calidad de vida y reduce la incidencia de problemas emocionales como la depresión y la ansiedad.

4.2.2. Teoría Socioemocional del Envejecimiento

Esta teoría destaca que las relaciones sociales y emocionales son cruciales para el proceso del envejecimiento. “La actividad física, cuando se realiza de manera social, puede proporcionar oportunidades para la interacción social, construcción de relaciones y apoyo emocional, participar en actividades físicas en grupo también promueve un sentido de pertenencia y conexión con los demás” (Álvarez Merino, 2017, p.43).

4.2.3. Teoría de la Autodeterminación

La teoría de la autodeterminación explica la personalidad y la motivación humanas según Javier Tamarit. Partieron de la idea de que, “al satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales como la autonomía, la competencia y el relacionamiento social, se desarrollan comportamientos intrínsecos que favorecen el bienestar psicológico” (Tamarit, 2020, p.10). De esta manera la actividad física puede aumentar la autonomía y la sensación de competencia en los adultos mayores, la elección y participación voluntaria en actividades físicas pueden satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones, lo que resulta una mejor salud emocional.

4.2.4. Teoría del Estrés y Adaptación

“La actividad física actúa como un mecanismo de afrontamiento frente al estrés en la vejez. El ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores relacionados con la mejora del estado de ánimo” (Miralles Ortiz, 2019, p.274). Asimismo, proporciona una distracción positiva, ayudando a los adultos mayores a manejar el estrés y las tensiones emocionales.

4.2.5. Teoría del Modelo de Resiliencia

Guevara (2016) menciona que la actividad física fortalece la resiliencia en los adultos mayores, permitiéndoles adaptarse y superar los desafíos emocionales asociados con el envejecimiento. Debido a la práctica regular de ejercicio mejoran la capacidad de afrontamiento y promueve una actitud positiva hacia la vida, incluso en situaciones difíciles.

4.3. Efectos Positivos de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Hablando de los efectos positivos McSwine (2020) menciona que el “envejecimiento es un proceso natural que afecta a todos los sistemas del cuerpo”, por lo que considera que la “actividad física regular tiene una serie de efectos positivos en la salud y el bienestar de los adultos mayores” (p.28), por lo que menciona algunos de estos efectos positivos que el adulto mayor obtiene mediante el desarrollo de AF.

4.3.1. Salud Cardiovascular

La actividad física regular mejora la salud del corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, además el ejercicio ayuda a mantener la presión arterial en niveles saludables y a mejorar la circulación sanguínea.

4.3.2. Fortalecimiento Muscular y Óseo

La actividad física mejora la coordinación y el equilibrio, lo que reduce el riesgo de caídas. Además, el entrenamiento de fuerza contribuye a mantener la masa muscular y la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y fracturas.

4.3.3. Salud Mental

La actividad física se asocia con la liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión y ansiedad. La participación en actividades sociales durante el ejercicio tiene beneficios adicionales para la salud mental.

4.3.4. Control de peso

El practicar actividades físicas ayuda a mantener un peso corporal saludable, lo que reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad, como la diabetes tipo 2.

4.3.5. Mejora de la funcionalidad y la independencia

La actividad física en los adultos mayores contribuye a mantener la capacidad funcional, permitiéndoles realizar actividades diarias de manera independiente durante más tiempo.

4.3.6. Reducción del estrés

La actividad física es conocida por reducir los niveles de estrés y mejorar la capacidad de afrontamiento en situaciones difíciles.

4.3.7. Promoción de la Longevidad Activa

La participación regular en actividades físicas puede contribuir a una mayor longevidad y a una vida más activa y saludable en la vejez (McSwine, 2020)

Integrando estos conceptos permite comprender los beneficios de la actividad física en las personas adultas mayores y proporcionar una base sólida para diseñar intervenciones y programas específicos. Es importante adaptar los programas de ejercicio a las necesidades individuales y considerar las limitaciones físicas y de salud de cada persona.

4.4. Beneficios de la Actividad Física En Los Adultos Mayores

Según el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores la actividad física se define como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, lo que resulta en el gasto de energía que debe recuperarse. El aparato cardiorrespiratorio es el principal sensor de la respuesta al estrés y la actividad física (INAPAM, 2018).

Según los estudios, mantener el cuerpo en movimiento y hacer ejercicio regularmente puede prevenir la discapacidad que puede surgir a edades avanzadas. El entrenamiento físico y

la movilidad tiene múltiples beneficios en los mayores, tal y como nos menciona el INAPAM los siguientes:

Aumenta la resistencia cardiopulmonar, la resistencia muscular esquelética, la fuerza, la movilidad, la coordinación, la velocidad de respuesta y la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.

De acuerdo con el doctor Sergio Salvador Valdés y Rojas en Inapam, es importante fomentar la actividad física en las generaciones actuales, ya que el sedentarismo es un problema preocupante en la sociedad actual. Debido a que la funcionalidad es esencial para un envejecimiento activo y saludable, los cuidados a las personas mayores se enfocan cada vez más en la atención integral, la prevención de discapacidades, la conservación de la salud para su independencia y funcionalidad. Esto requiere asistir a consultas regulares, mantener una dieta saludable, hacer ejercicio, socializar y tener una red de apoyo (INAPAM, 2018).

5. Metodología

5.1. Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en el cantón Olmedo en particular en el proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación que se encuentra ubicado en el albergue municipal calles Rocafuerte y Segundo Herrera, este proyecto se dio inicio en el año 2021 con el objetivo de prevenir y promover el envejecimiento activo y saludable de la población adulta mayor, a través de una atención que permita generar espacios para la socialización y recreación tendientes a fortalecer su bienestar físico, social y mental; ya que, los espacios de socialización y encuentro son servicios destinados a propiciar el encuentro, la socialización y la recreación de personas adultas mayores que conserven su autonomía; tendientes a la convivencia, participación y solidaridad, así como la promoción del envejecimiento positivo y saludable. Por ende, este proyecto está conformado por 34 pacientes activos que fueron diagnosticados con problemas de salud por falta de actividad física, lo cual durante el desarrollo de la investigación se logró mantener en la población atendida un ritmo de actividades que favorecieron su salud tanto física como emocional.



Figura 1. Se muestra la ubicación geográfica donde se encuentra ubicado el cantón Olmedo y albergue municipal donde se realizó este proyecto con el adulto mayor. Url https://satellites.pro/mapa_de_Olmedo.Region_de_Loja.Ecuador#google_vignette

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque metodológico

El enfoque mixto fue elegido para llevar a cabo la investigación porque como menciona Sampieri, (2006) se refiere a una metodología de investigación que combina elementos

cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, y destaca su utilidad para comprender y estudiar fenómenos complejos en su contexto natural. Por lo tanto, este método permitió una exploración detallada y exhaustiva de las diversas situaciones mediante el uso de técnicas como la revisión documental (evaluaciones fisiológicas) y los grupos focales e instrumentos como la guía semiestructurada, la sinopsis de los grupos focales y el tratamiento de análisis de datos. De esta manera, se lograron obtener las perspectivas necesarias de la población adulta mayor atendida durante el desarrollo de la investigación.

Además, en la investigación se utilizó el método inductivo – deductivo estableciendo lo que nos menciona Hernández Sampieri, R., et al (2006) El método inductivo se caracteriza por comenzar con la observación de fenómenos particulares para luego formular generalizaciones o teorías sobre la base de esos datos empíricos. Mientras que, en la fase deductiva, se utilizan teorías existentes o hipótesis para probar o confirmar los patrones identificados en la fase inductiva. Por ende, el enfoque inductivo-deductivo permite una investigación más rigurosa y sistemática al integrar la observación empírica con la teoría, lo que ayuda a garantizar una interpretación más sólida y fundamentada de los resultados de la investigación.

5.2.2. Técnicas e instrumentos

Para desarrollar la investigación se plantió algunos objetivos específicos para conseguir nuestro objetivo general, en la cual nuestro primer objetivo se basa en identificar las diferentes conceptualizaciones y teorías relacionadas a la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor del proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación del GAD olmedo en la actualidad, en la que se utilizó como técnica la revisión bibliográfica que es definida como “la selección de los documentos disponibles sobre el tema, que contienen información, ideas, datos y evidencias por escrito sobre un punto de vista en particular para cumplir ciertos objetivos o expresar determinadas opiniones sobre la naturaleza del tema y la forma en que se va a investigar, así como la evaluación eficaz de estos documentos en relación con la investigación que se propone” (Vega, 2019, pág. 86). Refiriéndonos a lo antes mencionado la revisión bibliográfica es considerada como una técnica esencial para contextualizar y fundamentar nuestra investigación, proporcionando una base sólida de conocimiento previo sobre nuestro tema.

Como instrumento de la revisión bibliográfica se utilizó la ficha bibliográfica pues esta corresponde a un documento breve que contiene la información clave de un texto utilizado en una investigación. Puede referirse a un artículo, libro o capítulos de este, además la ficha bibliográfica es útil por que registra la información necesaria para identificar y recuperar un texto. Especifican datos claves como el título, autor y año de publicación. Por ende, la ficha

bibliográfica es indispensable en nuestra investigación por lo que fue necesario elaborarla para el éxito de nuestro proyecto de investigación; ya que, permitió organizar nuestro marco teórico de una forma eficaz, garantizando la precisión en las citas y referencias; además, permitió obtener información relevante de nuestras dos variables investigadas y en función de esto poder plantear las siguientes técnicas e instrumentos.

El segundo objetivo específico se basa en analizar las evaluaciones fisiológicas y la percepción del adulto mayor del Proyecto "Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación" del Gad Olmedo, en la actualidad, sobre la actividad física como apoyo emocional en su diario vivir. Tenemos como técnica la revisión documental en la cual se recurre a información escrita, ya sea bajo la forma de datos que puedan haber sido producto de medición hecha por otros, o como textos que en sí mismo constituyen los eventos de estudio (Hurtado, 2006). Por lo tanto, nuestra investigación se realizó mediante la revisión documental en la que se tuvo un acercamiento al proyecto mediante la entrega de un oficio para recibir la información sobre las evaluaciones fisiológicas en la que contempla las condiciones físicas, psicológicas, estado de salud, peso, talla y masa corporal con fecha de ingreso 22/03/2023 en la que se realizó una comparación en como ingreso el adulto mayor al proyecto y como esas condiciones mejoraron hasta la última valoración con fecha 23/12/2023. Con esta información como instrumento utilizamos el análisis estadístico descriptivo en la que también se hizo esta relación entre el antes y después, esto con respecto a la información del segundo objetivo.

Adicional tenemos otra técnica utilizada como los grupos focales, esta es otra técnica aplicada en el desarrollo de la investigación; ya que como nos menciona Martínez Miguelez (2012), el grupo focal "es una técnica de investigación utilizada para recopilar datos a través de la integración grupal, y se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, y lo hace en un espacio de tiempo relativamente corto"(p.2). Por ende, esta técnica permitió la recolección de información mediante dos grupos clasificados por género y condición etaria, en la que se trató preguntas específicas sobre la actividad física y el apoyo emocional que ayudaron a descubrir las barreras que inhabilitan a los adultos mayores a mantener una vida activa.

Tabla 1. Condición de género y etaria del grupo de Adultos Mayores

Rango Edad	Masculino	Femenino
65 - 70	2	7
70 - 75	4	8
75 - 80	0	4
80 - 85	2	1
85 - 90	2	4
Total general	10	24

Por ende, con los grupos focales se logró obtener las experiencias y percepciones de los adultos mayores sobre la actividad física y el apoyo emocional en la que se pudo analizar qué es lo que sucede en su situación física como emocional respecto a la actividad física que ellos realizan dentro del proyecto. Los instrumentos implementados para el desarrollo de la actividad fueron la guía semiestructura y la sinopsis de los grupos focales que fue dirigida a la población adulta mayor atendida, esto proporcionó un equilibrio entre la necesidad de cierta estructura para garantizar la consistencia en la recopilación de datos y la flexibilidad para capturar información detallada expresada por los adultos mayores.

Para el tercer objetivo específico que está orientado a proponer alternativas para mejorar las condiciones físicas, emocionales y sociales del adulto mayor del Proyecto "Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación" del Gad Olmedo, en la actualidad. Se utilizó como técnica la información del objetivo uno y dos mediante la revisión bibliográfica, la recolección de información actual como la revisión documental y los grupos focales ya que proporcionaron información específica para crear nuevas alternativas favorables para mejorar las condiciones emocionales de los adultos mayores a través de la actividad física; por ende, como instrumento entregable se elaboró un plan de intervención mediante una propuesta.

5.2.3. Tipo de diseño utilizado

El tipo de diseño que se utilizó en la investigación es de tipo exploratoria ya que según (Sampieri, 2006), afirma que "los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real, investigar problemas de comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar conceptos o variables promisorias o sugerir afirmaciones verificables"(p.13). Por lo tanto, esto demuestra que las investigaciones exploratorias son un tipo de investigación no experimental que busca descubrir temas que se desean conocer y obtener respuestas, describiendo y analizando sus características de manera sistemática. En el proyecto Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación, mediante este tipo de

investigación me permitió describir y analizar diversos aspectos de la población cómo las percepciones, los sentimientos e interacciones sociales que mantiene cada adulto mayor. Esto se logró a través de entrevistas y la observación directa, técnicas que permitieron obtener la información precisa para continuar con el desarrollo de la investigación.

5.2.4. Unidad de estudio, Muestra y Tipo de Muestreo

En la investigación desarrollada en el proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación del cantón Olmedo, tuvimos como población objetivo 34 adultos mayores registrados dentro del proyecto. De tal manera que siendo una población inferior no se trabaja ni con formula de tamaño de la muestra, ni tampoco con ningún tipo de muestreo debido a que es una población pequeña y nos ocupamos de un lugar específico; por tanto, se trabajó con el total de la población es decir con los 34 adultos mayores registrados en el proyecto.

5.2.5. Criterios de inclusión

La edad, el estado de salud física y mental, el nivel de actividad física actual, el estado emocional inicial, el consentimiento informado, la capacidad física para participar en el programa de ejercicios y la disposición para comprometerse con el programa de ejercicio fueron los criterios de inclusión utilizados para nuestro estudio, que se desarrollaron de acuerdo con los objetivos de la investigación utilizando un enfoque cualitativo.

5.2.6. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión de nuestra investigación incluyen condiciones médicas graves, limitaciones físicas severas, condiciones mentales y emocionales graves, drogadicción o alcoholismo activo y falta de capacidad cognitiva, estos fueron considerados características negativas en nuestra investigación porque fueron seleccionadas cuidadosamente para garantizar la seguridad de los participantes y que nuestra investigación sea exitosa.

5.3. Procesamiento y análisis de datos

Para procesar y analizar los datos se utilizó una sinopsis de entrevistas porque según Pérez Porto (2021), una sinopsis se refiere generalmente a un resumen conciso del contenido y los temas principales que se discutieron durante las entrevistas. De esta manera la sinopsis de los grupos focales se utilizó para el análisis y procesamiento de los grupos focales lo que permitió extraer las opiniones y percepciones significativas de los adultos mayores sobre las percepciones y sentimientos de la actividad física y el apoyo emocional. Para triangular esta información se utilizó un resumen de la matriz general de los grupos focales y se analizó la información de tipo categorial.

Con lo que respecta a la revisión documental sobre las evaluaciones fisiológicas recopiladas como fuentes de información estos fueron tratados y analizados en la herramienta tecnológica Excel mediante técnicas estadísticas descriptivas como es la tabla de frecuencia y

la representación gráfica, donde la tabla muestra los datos en forma de filas y columnas, donde las filas representan los distintos valores observados y las columnas muestran la frecuencia de cada valor, en sí la tabla de frecuencia permite visualizar y comprender la distribución de los datos, mientras que con los gráficos se obtiene un resumen y mejor visualización de los datos de tal manera que es más fácil entender, analizar e identificar la relación y distribución de los datos.

6. Resultados

6.1. Resultados obtenidos de la revisión documental (Evaluaciones Fisiológicas)

En la tabla 2 se detalla el rango por condición etaria de la población AM atendida durante la investigación, donde se puede observar que la mayor parte de adultos mayores atendidos en la investigación está entre el rango de 65 – 70 años de edad equivalente al 41%.

Tabla 2. Rango de edades y frecuencia de la población adulta mayor investigada

Rango Edades	Fr	%
65 - 70	14	41%
70 - 75	9	26%
75 - 80	3	9%
80 - 85	3	9%
85 - 90	5	15%
Total general	34	100%

Frecuencia Relativa (FR)

En la tabla 3 se presenta la población AM investigada, donde se contó con un total de 34 usuarios, en la que 10 AM son hombres que corresponde al 29% y 24 AM son mujeres que corresponde al 71% con una edad de 65 hasta 89 años

Tabla 3. Rango de edad y porcentaje por genero de la población AM

Rango Edad	Masculino		Femenino	
	F	%	F	%
65 - 70	2	6%	7	21%
70 - 75	4	12%	8	24%
75 - 80	0	0%	4	12%
80 - 85	2	6%	1	3%
85 - 90	2	6%	4	12%
Total general	10	29%	24	71%

Porcentaje Masculino (%M), Porcentaje Femenino (%F)

En la tabla 4 se presenta la condición física de la población adulta mayor investigada, de las cuales tenemos las siguientes: funcional regular, cansancio al caminar y dolor articular y muscular, funcional sedentaria, funcional estable, lesión en el miembro superior derecho, miembro superior izquierdo, apoyo de dispositivo para caminar por dolor y lesión de miembro inferior izquierdo, buena condición física para el desarrollo de ABVD y AIVD y discapacidad física, de las cuales la condición física con mayor porcentaje de incidencia en la fecha 22/03/2023 es la física funcional regular que es equivalente al 50% de la población, mientras que en la condición física con fecha 22/12/2023 es la física funcional estable con un porcentaje del 71% de la población AM investigada.

Tabla 4. Comparación de Condición física con fechas de marzo -diciembre 2023

Condición física	CF 22/03/2023		CF 22/12/2023	
	f	%	f	%
Apoyo dispositivo para caminar	1	3%	0	0%
BCF para desarrollo ABVD Y AIVD	1	3%	1	3%
Cansancio al caminar dolor arti.mus	4	12%	0	0%
Condición física funcional estable	3	9%	24	71%
Condición física funcional regular	17	50%	8	24%
Condición física funcional sedentaria	4	12%	0	0%
Discapacidad física	1	3%	1	3%
Lesión miembro superior derecho	1	3%	0	0%
Lesión miembro superior izquierdo	2	6%	0	0%
Total general	34	100%	34	100%

Frecuencia Absoluta (FA), Porcentaje (%)

En la figura 2 se presenta la condición psicológica de cada paciente investigado, en la que se puede observar que en las condiciones psicológicas con fecha de 22/03/2023, tenemos depresión, estable y probable depresión, en la que 27 adultos mayores equivalente al 79% de la población investigada se encuentran en una condición psicológica estable, mientras que para la fecha 22/12/2023 el 100% de la población se encuentra psicológicamente estable.

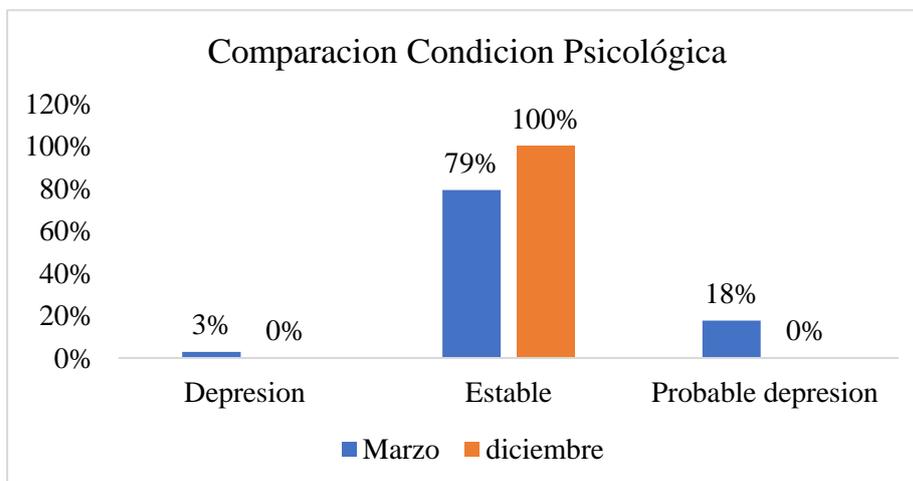


Figura 2. Comparación condición psicológica con fechas marzo – diciembre 2023

En la tabla 5 se presenta la condición de salud marzo – diciembre 2023 de la población adulta mayor investigada, en la que el estado de salud con fecha 22/03/2023 de los adultos mayores se puede evidenciar que no es bueno ya que mantienen enfermedades como artritis, colesterol, diabetes, gastritis, hipertensión arterial, hipertrofia prostática, inflamación de la próstata, osteoporosis, problemas visual, tiroides y triglicéridos, donde el 26 % del total de la población AM investigada padece de hipertensión arterial, mientras que para la fecha del 22/12/2023 el 44% de la población no tiene ninguna enfermedad.

Tabla 5. Comparación estado de salud con fecha marzo – diciembre 2023

Situación/Estado de Salud	CS 22/03/2023		CS 22/12/2023	
	f	%	f	%
Artritis	1	3%	0	0%
Colesterol	1	3%	0	0%
Diabetes	5	15%	5	15%
Gastritis	1	3%	1	3%
Hiper.arter	9	26%	5	15%
Hipertrofia Prostática	1	3%	1	3%
Inflamación próstata	2	6%	2	6%
Ninguna	9	26%	15	44%
Osteoporosis	1	3%	1	3%
Problema visual	1	3%	1	3%
Tiroides	1	3%	1	3%
Triglicéridos	2	6%	2	6%
Total general	34	100%	34	100%

En la figura 3 se detalla el rango de la talla de la población adulta mayor investigada en la que se puede observar que el 50% de los AM tienen mayor incidencia en el rango de talla de 1,43 a 1,49.

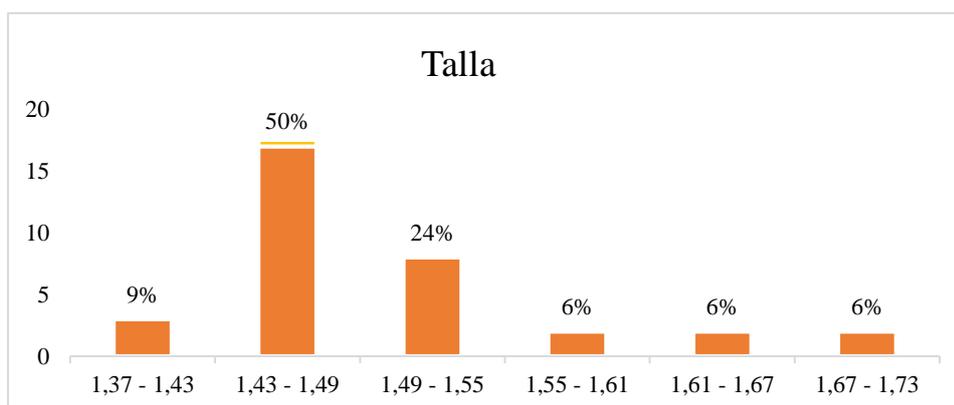


Figura 3. Talla población adulta Mayor

En la figura 4 se presenta la comparación de peso con fechas de marzo – diciembre 2023, donde se puede evidenciar que en el rango de peso con fecha 22/03/2023 el 29% de la

población se encuentra en un peso de 51 – 57 kg, mientras que hasta la fecha 22/12/2023 el peso con mayor incidencia esta entre el rango de 45 – 51 y 51 – 57 kg con un mismo porcentaje del 26%.

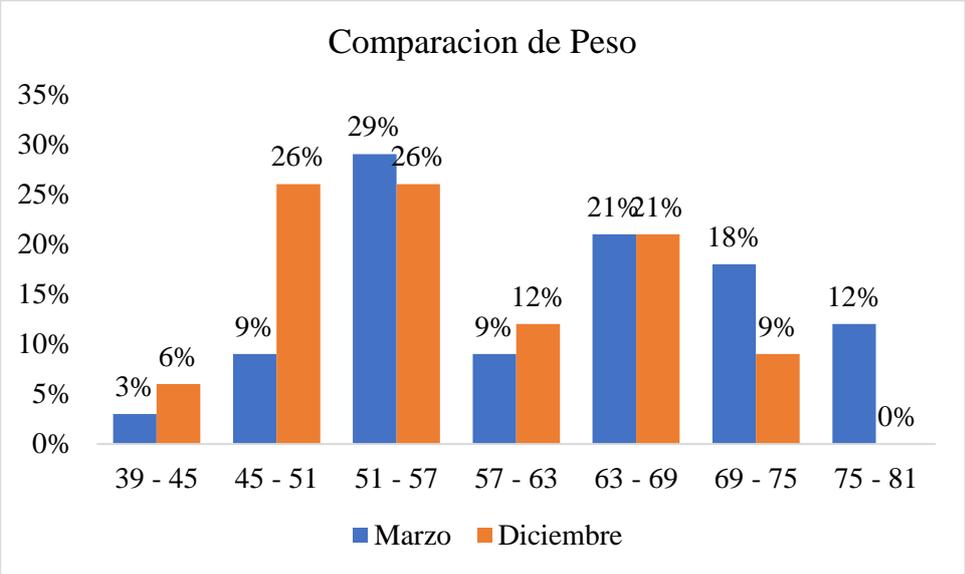


Figura 4. Comparación peso con fechas marzo – diciembre 2023

En la figura 5 se presenta el índice de masa corporal con fecha marzo – diciembre 2023, en la que se puede observar que el índice de masa corporal con fecha 22/03/2023 tiene mayor incidencia en el rango 25-28 y 28-31 mc, con un mismo porcentaje del 29%. Mientras que, para el índice de masa corporal con fecha 22/12/2023 el 38% de la población AM investigada tienen mayor incidencia en el rango de 25–28 mc.

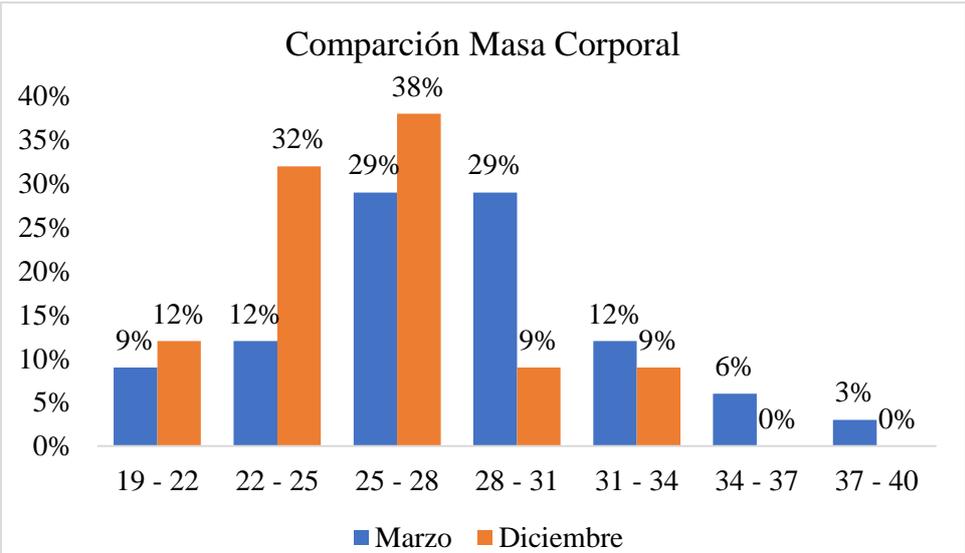


Figura 5. Comparación índice masa corporal con fechas marzo – diciembre 2023

En la figura 6 se presenta la condición de acuerdo al peso, talla, índice de masa corporal con fechas de marzo – diciembre 2023, donde se puede apreciar que la condición con fecha 22/03/2023 19 adultos mayores equivalente al 56% de la población tienen sobre peso. Mientras que, para la condición con fecha 22/12/2023 17 adultos mayores equivalente al 50% de la población investigada se encuentran en un peso saludable, lo que significa que para esta fecha hay una disminución de sobre peso y obesidad referente a la fecha 22/03/2023.

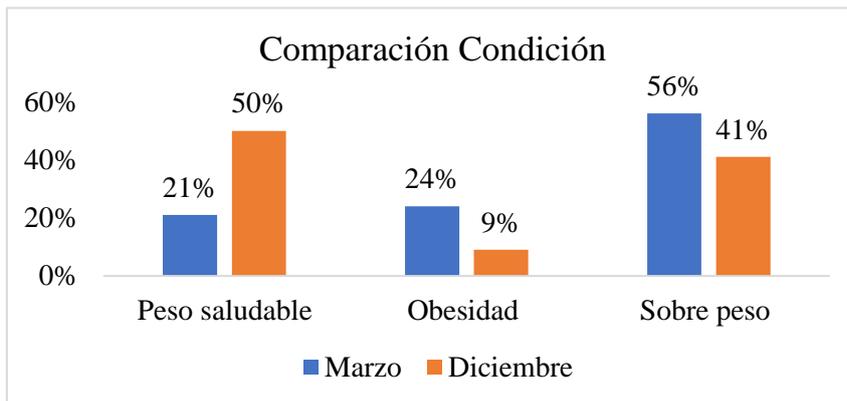


Figura 6. Comparación condición con fecha marzo – diciembre 2023

6.2. De la información obtenida de los grupos focales

Actividad física

En este apartado se abordará la interpretación de los resultados de los grupos focales realizada a los adultos mayores del proyecto “Espacios de socialización y encuentro con alimentación” de acuerdo a la variables en estudio (actividad física) se abordaron temas como la promoción de la actividad física, calidad de vida, reducción de estrés y ansiedad y desarrollo físico, con el propósito de comprender sus experiencias, sentires y el progreso que tuvieron los adultos mayores dentro del proyecto antes mencionado.

Además según lo que menciona McSwine en 2020 el envejecimiento es un proceso natural que afecta a todos los sistemas del cuerpo, por lo que considera que la actividad física regular tiene una serie de efectos positivos en la salud y el bienestar de los adultos mayores, mencionando algunos de estos efectos que el adulto mayor obtiene mediante el desarrollo de actividad física tenemos el fortalecimiento muscular y óseo, salud mental, control de peso, mejora la funcionalidad y la independencia y la reducción del estrés (McSwine, 2020). Así mismo se corrobora estos efectos positivos en el adulto mayor, ya que mediante los resultados obtenidos se logró identificar el fortalecimiento físico y mental en los adultos mayores al participar de actividades físicas dentro del proyecto ya que ellos mencionaron que les ayudó a mejorar su estado de ansiedad y depresión generándoles energía y vitalidad y por ende les provoca mayor autoestima y confianza en ellos reduciendo el aislamiento.

Tabla 6. Promoción de la actividad física

Subcategoría	Hallazgos
Efectos positivos de participar en actividad física	Los Adultos mayores indicaron como respuesta favorable de participar en actividad física que les ayuda mejorar los estados de ansiedad y depresión
	Los participantes adultos mayores mencionaron como principal efecto positivo al participar en actividades física que les da Energía y vitalidad
	También los adultos mayores comentaron que la actividad física les provoca mayor autoestima y confianza en ellos
	Por otro lado, también los adultos mayores entrevistados manifestaron que al participar en actividad física reduce el aislamiento en ellos

Para la OMS, la actividad física regular ayuda a prevenir y a controlar cualquier tipo de enfermedad no transmisible, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Además, también menciona que ayuda a prevenir la hipertensión y mantener un peso corporal saludable que ayuda a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar en las personas adultas mayores (Prensa, 2023). De tal forma que en relación con los resultados obtenidos se reafirma los factores principales del realizar actividad física ya que les ayuda a reducir el riesgo de enfermedades, mejorando su condición física y mental, también contribuye a controlar y mantener un peso saludable y a reducir el estrés, generándoles sensaciones de bienestar vida diaria.

Tabla 7. Calidad de vida

Subcategoría	Hallazgos
Principales factores de rutina para realizar actividad física	Como principal respuesta de los adultos mayores entrevistados mencionaron que su motivación o factor principal para realizar actividad física es que les ayuda a reducir el riesgo de enfermedades
	De igual manera indicaron que la actividad física les ayuda a mejorar su condición física y mental
	Los participantes comentaron que lo que les motiva a realizar regularmente actividad física es que pueden manejar el estrés y por ende tener sensaciones de bienestar
	Otra respuesta relevante expuesta por los participantes es que unos los factores principales que les motiva a realizar actividad física es que les ayuda a controlar el peso y ser más ágil

En la tabla 8 se presente los principales hallazgos expuestos por los adultos mayores entrevistados en la que brindaron respuestas importantes sobre los principales factores que les impide ejercitare frecuentemente, en la que la mayoría del total de la población investigada indicaron como causas principales a las condiciones ambientales, la falta de tiempo,

obligaciones familiares y la falta de autoconfianza en ellos, estos serían los causantes de tener una vida inactiva físicamente.

Tabla 8. Reducción de estrés y ansiedad

Subcategoría	Hallazgos
Factores o causas que impiden realizar actividad física	Los adultos mayores mencionaron que las condiciones ambientales les impiden realizar actividad física
	Otro factor negativo que les impide realizar actividad física es la falta de tiempo
	Otra de las causas que impide su participación en actividades físicas son las obligaciones familiares
	También indicaron como impedimento la falta de autoconfianza en ellos

En la tabla 9 abordamos las principales respuestas obtenidas por los adultos mayores entrevistados sobre los principales beneficios en su salud al participar en actividades física, en la que se pudo evidenciar una gran ventaja que repercute en ellos como el fortalecimiento de los huesos, la disminución de enfermedades, la reducción de la ansiedad que les permite tener un mejor estado de ánimo y concentración siendo esto satisfactorio para su salud y bienestar.

Tabla 9. Desarrollo físico

Subcategoría	Hallazgos
Beneficios de participar en actividades físicas	Los participantes indicaron como principal beneficio el fortalecimiento de los huesos
	Por otro lado, los adultos mayores mencionaron como beneficio la disminución de enfermedades
	Los entrevistados también comentaron que otro beneficio que obtienen de realizar actividad física es que les ayuda a reducir la ansiedad
	Los participantes expresaron que les permite tener un mejor estado de ánimo y mayor concentración

Apoyo Emocional

En este apartado se abordará la interpretación de los resultados de los grupos focales realizada a los adultos mayores del proyecto “Espacios de socialización y encuentro con alimentación” de acuerdo a la variables en estudio (apoyo emocional) se abordaron temas como la percepción del estado emocional, dimensión emocional, bienestar emocional, equilibrio emocional y actividad física, con el propósito de comprender las diferentes percepciones y la evolución que tuvieron los adultos mayores dentro del proyecto antes mencionado.

En base a la teoría la de la autodeterminación las necesidades psicológicas fundamentales como la autonomía, la competencia y el relacionamiento social, se desarrollan comportamientos intrínsecos que favorecen el bienestar psicológico (Tamarit, 2020). Por ende,

mencionando las percepciones y sentires de los participantes entrevistados sobre la actividad como apoyo emocional tenemos expectativas positivas como la construcción de relaciones, el aumento de autoestima y confianza, de igual manera fomentan sentidos de pertenencia aliviando sentimientos de soledad lo que les permite combatir la depresión. Ratificando dichos comentarios expuestos por los participantes la actividad física aumentó su autonomía y la sensación de competencia en los adultos mayores, la elección y participación voluntaria en actividades físicas les permitió satisfacer sus necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, contribuyendo así a una mejor salud emocional.

Tabla 10. Percepción del estado emocional

Subcategoría	Hallazgos
Expectativas del ejercicio en la salud emocional	Como principal respuesta obtenida por los adultos mayores en base al apoyo emocional mencionaron la construcción de relaciones
	Por otro lado, también los adultos mayores indicaron que les fomenta los sentidos de pertenencia
	También expresaron los adultos mayores que sienten un aumento en su autoestima y confianza
	Los participantes comentaron que alivia sus sentimientos de soledad y combaten la depresión

De acuerdo a la teoría de la actividad y el envejecimiento se puede comprender que la participación activa en diversas formas de actividad, como el ejercicio regular, puede mejorar la calidad de vida y reducir la incidencia de problemas emocionales como la depresión y la ansiedad (Lacy Steve, 2022). En relación con los resultados obtenidos la actividad física contribuye de manera significativa en el bienestar mental y emocional de las personas adultas mayores debido a que les ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad eliminando las energías negativas y obteniendo una mejor concentración lo que les promueve sensaciones de optimismo y euforia.

Tabla 11. Dimensión emocional

Subcategoría	Hallazgos
Aspectos positivos de la actividad física en la salud mental y emocional	La mayoría de los adultos mayores entrevistados mencionaron que les ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad
	También comentaron que les ayuda a eliminar las energías negativas para mantenerse motivados
	Por otro lado, los participantes refieren que tienen mejor concentración
	Los adultos mayores también expresaron que les promueve sensaciones de optimismo y euforia

En la tabla 12 se expone las resoluciones más relevantes de la población adulta mayor investiga sobre el ejercicio y el bienestar emocional, donde se destaca que la actividad física les

ayuda a liberar endorfinas lo que les provoca sentimientos de alegría y bienestar, reduciendo el aislamiento y el estrés mejorando su estado de ánimo lo que contribuye a un buen descanso nocturno y al manejo de sus emociones.

Tabla 12. Bienestar emocional

Subcategoría	Hallazgos
Ejercicio y bienestar	Como principal respuesta obtenida del grupo de adultos mayores mencionaron que les ayuda a reducir el aislamiento social y fomentan la socialización
	Comentaron también los participantes que liberan endorfinas lo que les provoca sentimientos de alegría y bienestar
	Por otro lado, los participantes expresaron que les ayuda a reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo
	También manifestaron que les provoca un buen descanso nocturno lo que les permite manejar sus emociones

En la tabla 13 se presentan los resultados obtenidos de los grupos focales sobre los beneficios emocionales que se derivan de practicar en actividades físicas en la que destacaron aspectos positivos como evitar el deterioro cognitivo y la demencia, el aumento de su capacidad y mejor condición cerebral, también se pudo evidenciar que los adultos mayores al participar en actividades física los mantiene activos y les ayuda a reducir la intensidad de las emociones como la ira, agresividad y ansiedad brindándoles una mejor relación social.

Tabla 13. Equilibrio emocional

Subcategoría	Hallazgos
Beneficios emocionales al participar en actividad física	Los participantes indicaron que les ayuda a evitar el deterioro cognitivo y la demencia
	También los adultos mayores entrevistados expresaron que aumenta su capacidad y mejor condición cerebral
	Los adultos mayores mencionaron que los mantiene activos y reducen la intensidad de emociones como la ira, agresividad y ansiedad
	Los adultos mayores entrevistados también comentaron que les brinda una mejor relación social

En la tabla 14 se presenta las experiencias más relevantes de la población adulta mayor investiga sobre los cambios emocionales al participar en actividades físicas en la que la mayoría de ellos mencionaron que desde que empezaron a ser activos físicamente obtuvieron un mejor equilibrio emocional reduciendo sentimientos de depresión y aumentando su nivel de energía y por ende tienen una mejor calidad de vida.

Tabla 14. Actividad física

Subcategoría	Hallazgos
Cambios emocionales al participar en actividades físicas	Los adultos mayores indicaron que tienen un mejor equilibrio emocional
	También hacen mención a que les aumenta su nivel de energía
	Por otro lado, los participantes expresan que les ayuda a reducir los sentimientos de depresión
	También hacen hincapié a que les brinda una mejor calidad de vida

7. Discusión

La investigación se basó en la actividad física como apoyo emocional en las personas adultas mayores del proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación. Por tanto, luego del tratamiento de la información recolectada se logró evidenciar que la actividad física es una herramienta poderosa y efectiva que contribuye como apoyo emocional para estas personas, más allá de los beneficios físicos, el ejercicio regular favorece significativamente al bienestar emocional ayudando a reducir el estrés, mejorando el estado de ánimo, previniendo la depresión y fomentando la socialización y autoestima, por estas razones la actividad física entre los adultos mayores es una prioridad o necesidad entre las estrategias individuales en el cuidado de la salud.

Por su parte, el método utilizado en la investigación resultó muy productivo para cumplir con los objetivos de la metodología con enfoque mixto; debido que, permitió ampliar las técnicas e instrumentos para recolectar información de diversas fuentes y lograr vincular así dos perspectivas de la población objeto de estudio que se explicaran a continuación:

En primer lugar mediante la técnica y análisis cuantitativo se logró analizar las evaluaciones fisiológicas de los adultos mayores obteniendo resultados relevantes como evidencias sustanciosa de cambios significativos en sus condiciones físicas, mentales, emocionales; se descubrió que muchos de los adultos mayores que empezaron el proyecto con sobrepeso, a la fecha de cierre en diciembre 2023 el 50% de la población pasaron a formar parte del grupo de peso saludable; en el tema de depresión y posible depresión también la actividad física recibida mediante este proyecto generó cambios en su pensamientos y a la fecha evaluada de cierre se ve también este cambio pasando de un 21% a un 100% por ciento disminuyendo esto en un 79% . Por ende, refiriendo al tema Hernández (2010) también apoya estas evidencias e indica que la actividad física es crucial para la vida diaria de las personas mayores porque mejora la autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, alivia los síntomas de depresión y promueve una mayor integración social, lo que se comprobó mediante este análisis de sus evaluaciones que registra anualmente el proyecto.

Por otro lado con la técnica y análisis cualitativo donde se contó con la ejecución de grupos focales se logró obtener los hallazgos más trascendentes sobre las percepciones y sentires de los adultos mayores sobre la actividades físicas como apoyo emocional destacando la construcción de relaciones, la reducción de estrés y ansiedad, aumento en su autoestima y confianza, les fomenta sentidos de pertenencia, esto demuestra que las personas adultas mayores al participar de actividad física les permite mantener un equilibrio en su salud mental.

Para Rosa Cornejo Briceño (2022), la actividad física ayuda a la prevención de los desequilibrios psicológicos, pues brinda un bienestar mental y aumenta la calidad de vida. Asimismo, combate el sedentarismo el cual predispone el padecimiento de enfermedades coronarias y neurovasculares, de igual forma el ejercicio es muy recomendable para los estados de ansiedad y depresión pues ayuda a reducir la tristeza, relaja e impacta positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores, también mejora su autonomía y autoestima, la memoria, la agilidad mental, y promueve sensaciones como el optimismo o la euforia.

8. Conclusiones

Realizada la revisión de los artículos y el análisis de sus diferentes afirmaciones, se demuestra que la actividad física trae beneficios en la salud física y emocional de los adultos mayores, ayudando a mitigar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, además de traer beneficios psicológicos, sociales y fisiológicos a quienes practican de actividad física de forma frecuente y de manera orientada. De tal manera que la información propuesta por los autores se comprueba mediante los resultados obtenidos en la investigación.

De acuerdo al análisis de los datos obtenidos de las evaluaciones fisiológicas de los adultos mayores investigados, como resultados más relevantes tenemos que mediante la implementación de la actividad física en la vida diaria de los adultos mayores durante su estadía en el proyecto, sus condiciones físicas, psicológica, estado de salud, peso e índice de masa corporal mostraron cambios significativos que favorecen su bienestar personal y social. Esto se pudo identificar mediante la comparación de condiciones con fechas 22/03/2023 y 22/12/2023, en la que arrojaron resultados positivos para la población adulta mayor investigada, donde se puede observar un cambio tanto para su salud física, psicológica y social.

Por otro lado mediante el análisis de las respuestas obtenidas de los grupos focales de acuerdo a las variables investigadas como la actividad física y el apoyo emocional se puede destacar los hallazgos más relevantes que dan respuesta a las variables en mención, en la que la actividad física como apoyo emocional en las personas adultas mayores tubo grandes beneficios tales como mejor condición en la función cognitiva, les ayudó a reducir los niveles de ansiedad y depresión mejorando en ellos su autoestima y confianza y por ende esto les generó una mejor

calidad de vida, pese a las diferentes dificultades que les impedía tener una vida activa físicamente.

De acuerdo a la propuesta planteada con alternativas que mejoren la condición física, emocional y social de las personas adultas mayores del proyecto se pretende lograr ese impacto poderoso que tiene la actividad física en las personas adultas mayores al practicarla con los profesionales de manera adecuada en el proyecto.

9. Recomendaciones

Se recomienda estudiar bien el tema, debido a que muchas de las veces el adulto mayor no es tenido en cuenta como parte significativa dentro de la sociedad; ya que, por lo general los diferentes profesionales se enfocan en trabajar el deporte con población joven dejando a un costado a la población adulta mayor.

A los futuros tesisistas se recomienda que realicen la revelación de los resultados encontrados en las futuras investigaciones, para que los responsables de los proyectos conozcan de estos datos y con ello tomen acciones en beneficio de esta población ya que muchas de las veces son olvidadas y no es tomada en cuenta dentro de la sociedad, además que orienten e incentiven a los adultos mayores a seguir practicando de actividades físicas en su día a día.

Al personal que labora en el proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación, se recomienda que lleven a cabo programas dirigidos a los adultos mayores, que permitan promover actividades físicas y fortalecer actividades de recreación que contribuyan efectivamente a mejorar el estado físico, mental y social en este grupo etario.

10. Bibliografía

- Briceño, R. C. (25 de Agosto de 2022). *Artículo de Opinión*. Obtenido de La actividad física aliada de la salud mental: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/actividad-fisica-aliada-de-salud-mental/#:~:text=El%20ejercicio%20es%20muy%20recomendable,el%20optimismo%20o%20la%20euforia.>
- Hurtado. (2006). *Revisión Documental*. Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0091595/cap03.pdf>
- Husserl. (1998). *Invitación a la fenomenología*. Obtenido de Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010
- Prensa. (2023). *Actividad Física*. Obtenido de Beneficios : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- Sampieri, H. (2006). *Tipos de Investigación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067004.pdf>
- Vega, E. (2019). *La Revisión Bibliográfica*. Obtenido de Una Aproximación a la Conceptualización : <https://investsocperu.medium.com/la-revisi%C3%B3n-bibliogr%C3%A1fica-1188b99df9b7>
- Abarca, A., Alpízar, F., Sibaja, G. y Rojas, C. (2013). *Técnicas cualitativas de investigación*. San José, Costa Rica: UCR.
- Barrezueta, H. D. (9 de Mayo de 2019). *Ley Organica De Las Personas Adultas Mayores*. Obtenido de Suplemento del Registro Oficial No. 484: <https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-06/Documento%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf>

Basilio. (2013). *Sin Excusas* . Obtenido de Mejorando La Calidad De Vida En los Adultos Mayores:

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1937/2162#citations>

Hernández. (2010). *Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores*. Obtenido de Relevancia del tema para América Latina:

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1937/2162#citations>

OMS. (2018). *Caminos De Investigacion*. Obtenido de El Sedentarismo En El Adulto Mayor: 05.A5.57-67.+Revista-Cientifica-Caminos_de_Investigacion-V2N1

Rosabal, M. E. (Diciembre de 2013). *La Actividad Fisica Del Adulto Mayor*. Obtenido de Actividad Fisica y Mejor Calidad De Vida En El Adulto Mayor: EFDeportes.com,Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 187, Diciembre de 2013. <http://www.efdeportes.com/>

Álvarez Merino, P. (2017). *La emocionalización del pensamiento adulto en la vejez: Teorías y soporte empírico*. Dehesa. Retrieved December 18, 2023, from https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/14886/1/0214-9877_2017_2_1_147.pdf

Bavaresco. (2006). *TIPO DE INVESTIGACIÓN En cualquier trabajo de investigación*. URBE - Universidad Dr. Rafael Beloso Chac n. Retrieved January 8, 2024, from <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0089884/cap03.pdf>

Convención Americana Derechos Humanos. (2015). *CONVENCIÓN INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES*. Retrieved January 2, 2024, from https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf

CRE. (2021, January 25). *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR*. Ministerio de Defensa Nacional. Retrieved December 30, 2023, from https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

- Guevara R, H. (2016). *Aproximación teórica al constructo resiliencia*. SciELO - Scientific Electronic Library Online. Retrieved December 18, 2023, from http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932016000200012
- Hernández, Gómez, & Parra. (2010). *Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina* (2021st ed., Vol. 803). Red Salud Publica. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1937/2162#citations>
- INAPAM. (2018, Julio 18). Beneficios de la actividad física en los adultos mayores. Retrieved December 28, 2023, from <https://www.gob.mx/inapam/articulos/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-los-adultos-mayores?idiom=es>
- Lacy, S. (2022, October 2). . . - YouTube. Retrieved December 18, 2023, from [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro%3A_Sociolog%C3%ADa_\(Boundless\)/18%3A_Envejecimiento/18.03%3A_La_perspectiva_funcionalista_sobre_el_envejecimiento/18.3B%3A_Teor%C3%AD](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro%3A_Sociolog%C3%ADa_(Boundless)/18%3A_Envejecimiento/18.03%3A_La_perspectiva_funcionalista_sobre_el_envejecimiento/18.3B%3A_Teor%C3%AD)
- Tejero, J. M. (2021). *ENTREVISTAS ESTRUCTURADAS, SEMIESTRUCTURADAS Y LIBRES. ANÁLISIS DE CONTENIDO*. RUIdeRA. Retrieved February 17, 2024, from <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fdf77886-6075-453a-b7cc-731232b56e77/content>
- McSwine, D. (2020, November 7). *Efectos De La Actividad Física en los Adultos Mayores*. ., - YouTube. Retrieved December 28, 2023, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X19301969>
- Miralles Ortiz, J. (2019). *LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO POTENCIADOR DE AUTOESTIMA, ESTRÉS PERCIBIDO Y BIENESTAR*. Repositorio Comillas. Retrieved December 18, 2023, from <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/430287/retrieve>
- Moran, M. (2017). Alianzas - Desarrollo Sostenible. Retrieved January 2, 2024, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/globalpartnerships/>
- OMS. (2021). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS*. <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/ops-promover-01.pdf>

- Rendón Macías. (2016, October 2). *Redalyc.Estadística descriptiva*. Redalyc. Retrieved February 19, 2024, from <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755026009.pdf>
- Sampieri, H. R. (2006). *Métodos de Investigación*. RI UAEMex. Retrieved January 8, 2024, from <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/105291/Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n+Unidad+II.pdf?sequence=1>
- Tamarit, J. (2020). *En los últimos años venimos asistiendo a un cambio en la concepción del retraso mental que supone un paradigma diferente, un*. *Acogerontología*. Retrieved December 18, 2023, from <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/AutodeterPalomo.pdf>
- Martínez, M. (2012). *La técnica de Grupos Focales*. Investigación en educación médica. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000100009
- Sampieri, H. (1996). *Técnicas de Investigación*. San Marcos Miembros de la Red Ilumino. [https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1268/LEC%20MET%20008%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAn%20Hern%C3%A1ndez%20Sam%2D%20pieri%2C%20Fern%C3%A1ndez,185\)](https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1268/LEC%20MET%20008%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAn%20Hern%C3%A1ndez%20Sam%2D%20pieri%2C%20Fern%C3%A1ndez,185)).
- Varela Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. SciELO México. Retrieved February 8, 2024, from https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- Vera, C. (2018). ▷ *Ficha de Observación (campo) [Qué es, Como hacer, Ejemplos]*. Tipos de fichas. Retrieved February 8, 2024, from <https://tiposdefichas.com/ficha-de-observacion/>
- Vargas, P. (2021, Febrero). *Estadística Distribución de Frecuencia y Representación Gráfica. PRIMERA PARTE*. Retrieved February 19, 2024, from <https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1409/LEC%20EST%20003%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfaro. (2006). *Autopercepción de calidad de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2*. *Investigación en Salud*, 8(3), 152-157.

INEC. (2022, April 7). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física* /. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Retrieved February 10, 2022, from <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>

11. Anexos.

Anexo 1. Oficio de Autorización



OLMEDO

**GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPAL DEL CANTÓN OLMEDO**

Alcaldía

Oficio Nro. GADMCO- A-2024-0066-OF
Olmedo, 01 de febrero de 2024

Leda.
Cinthyia Alexandra Torres Calderón, Mgtr.
**DOCENTE ACADÉMICA DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA
UNIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EN LÍNEA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**
En su despacho.-

De mi consideración.-

En nombre del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Olmedo es muy grato dirigirme para expresarle un cálido y fraterno saludo y a la vez desearle muchos éxitos en las funciones que usted muy acertadamente las realiza.

En atención a Oficio.: UNL-UEDL-CTS-2024-0057, de fecha 31 de enero de 2024, se acepta la realización del trabajo de tesis a la estudiante del ciclo VII paralelo "A" **MERCEDES CECILIA OCHOA ARMIJOS**, durante los periodos académicos octubre 2023-marzo 2024 y abril 2024- agosto 2024, en el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Olmedo.

Para efectos de coordinación o información adicional contactarse con el Ing. Ricardo Largo Ocampo, Director Administrativo, al correo electrónico: nelson.largo@gadolmedo.gob.ec o al celular: 099 065 6269.

Particular que pongo a su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,



Md. Jonathan Carrión Guarderas
ALCALDE DEL GAD MUNICIPAL
CANTON OLMEDO
JTGG/MCRH
CC. Archivo

 (07)2650-066 (07)2650-067

 alcaldia@gadolmedo.gob.ec

 Calle 28 de Octubre y Sucre

Anexo 2. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para la participación en el estudio:

La actividad física y el apoyo emocional del adulto mayor del Proyecto "Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación" Gad Olmedo, en la actualidad.

Investigadora Responsable: Mercedes Cecilia Ochoa Armijos

Institución: Universidad Nacional de Loja

Fecha: Olmedo, 06 de Julio de 2024

Estimado/a: *Sra. Rios Armijos Leonida Victoria*

Le invitamos a participar en un estudio de investigación sobre la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor del proyecto "Espacio de socialización y encuentro con alimentación" del Gad olmedo en la actualidad. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda los detalles del estudio y sus implicaciones. A continuación, se le proporciona la información necesaria para tomar una decisión informada.

1. **Objetivo del estudio:** El objetivo principal de esta investigación es Determinar el impacto de la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor del Proyecto "Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación" del Gad Olmedo, en la actualidad.
2. **Procedimiento de participación:** Si decide participar, se le solicitará que complete un cuestionario que incluirá preguntas sobre su estado emocional, la actividad física en su diario vivir y alternativas que utiliza para que mejoren su condición física y emocional. El cuestionario será confidencial y sólo se utilizará con fines de investigación.
3. **Confidencialidad:** Toda la información recopilada durante el estudio se mantendrá estrictamente confidencial. Los datos serán analizados y reportados de forma agregada, sin revelar la identidad de los participantes de manera individual.

4. **Voluntariedad de la participación:** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas para usted. Su decisión de participar o no participar no afectará su atención médica o cualquier otro servicio que reciba.
5. **Contacto e información adicional:** Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este estudio, puede comunicarse con el investigador responsable, Mercedes Cecilia Ochoa Armijos al teléfono celular 0993236123.

Al firmar a continuación, indico que he leído y comprendido la información proporcionada en este formulario de consentimiento informado. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido respondidas satisfactoriamente. Entiendo que mi participación en este estudio es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Firma: Victoria Armijos
Nombre del participante:

Anexo 3. Guía Semiestructurada

Anexo 3

Universidad Nacional de Loja
Carrera de Trabajo Social
Unidad de Educación a distancia y en línea

Guía semiestructurada (Grupos Focales)

Nota: Los grupos focales aquí planificados, se realiza a partir del proyecto de investigación denominado “La actividad física y el apoyo emocional del adulto mayor del proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación Gad olmedo en la actualidad”, y es llevado a cabo por Mercedes Cecilia Ochoa Armijos; esta investigación tiene como propósito: **Determinar el impacto de la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” del Gad Olmedo, en la actualidad.**

Se da a conocer además que las respuestas aquí colocadas serán tratadas confidencialmente y bajo anonimato; debido a que su utilización será únicamente con fines científicos como parte de la investigación antes mencionada.

Acepto participar libre y voluntariamente en la investigación, misma que se denomina “La actividad física y el apoyo emocional del adulto mayor del proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación Gad olmedo en la actualidad” SI NO

Objetivos	Concepto	Categorías/dimensiones	Subcategorías/ indicadores	Preguntas
Objetivo específico 1: Identificar las diferentes conceptualizaciones y teorías relacionadas a la actividad física como apoyo emocional en el adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con	La Teoría Socioemocional del Envejecimiento destaca la importancia de las relaciones sociales y emocionales en el proceso del envejecimiento. “La actividad física, cuando se realiza de manera social, puede proporcionar oportunidades para la interacción social, construcción de relaciones	Promoción de actividades físicas.	Participación en actividades físicas Percepción del estado emocional	1 ¿considera usted que la actividad física es recomendable para mejorar los estados de ansiedad y depresión en el adulto mayor por qué? 2 ¿Cuál es su percepción

Educamos para Transformar

Alimentación” del Gad Olmedo, en la actualidad.	y apoyo emocional, participar en actividades físicas en grupo promueve un sentido de pertenencia y conexión con los demás” (Alvarez Merino, 2017, p.43).	Creación de oportunidades para que los Adultos Mayores participen en actividades físicas grupales. Interacción social Construcción de relaciones Apoyo emocional Sentido de pertenencia y conexión	Interacción social Nivel de autonomía y competencia Relaciones sociales Actividad física social Construcción de relaciones Apoyo emocional	sobre la actividad física como apoyo emocional? 3 ¿Qué actividades físicas realizan actualmente en su vida diaria? 4. ¿Cuánto tiempo dedican a la actividad física cada día? 5. ¿Qué tipo de actividad física prefieren? (ej. caminar, yoga, natación, baile, ejercicios de coordinación, etc.) 6. ¿Qué les motiva a realizar actividad física regularmente? 7. ¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentan para
Objetivo específico 2: Analizar las evaluaciones fisiológicas y la percepción del adulto mayor del Proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” del Gad Olmedo, en la actualidad, sobre la actividad física como apoyo emocional en su diario vivir.	La sección IV de la ley orgánica de las personas adultas mayores, en el art. 20 menciona que “el Estado a través de las autoridades nacionales rectoras del deporte, turismo y los gobiernos autónomos descentralizados dentro del ámbito de sus competencias, crearán programas que generen espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y	Nivel de condición física Calidad de vida Reducción del estrés y ansiedad	Agilidad Salud Estado de animo	

Educamos para Transformar

	capacidades físicas, deportivas, recreativas y turísticas de las personas adultas mayores, que garanticen la estabilidad física y emocional, en un marco de protección integral de derechos" (Barrezueta, 2019, p.251).	Desarrollo Físico	Programas deportivos	mantener una rutina de actividad física? 8. ¿Han notado algún beneficio específico en su salud o bienestar debido a la actividad física? 9. ¿Qué consejos darían a otros adultos mayores que deseen comenzar a ser más activos?
		Estabilidad física y emocional	Actividades recreativas	
Objetivo específico 3: Proponer alternativas para mejorar las condiciones físicas, emocionales y sociales del adulto mayor del Proyecto "Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación" del Gad Olmedo, en la actualidad.	La actividad física como apoyo emocional para las personas adultas mayores, es esencial considerar programas y políticas que fomenten la participación activa en actividades físicas, como ejercicios adaptados a sus necesidades, caminatas grupales, clases de yoga suave, entre otros. La promoción de un envejecimiento activo	Dimensión física	Estado nutricional	10. ¿Consideran que reciben suficiente apoyo e información sobre la importancia de la actividad física en su diario vivir? 11. ¿Creen que la actividad física contribuye a su bienestar
		Dimensión emocional	Participación en actividades recreativas	

Educamos para Transformar

	contribuye no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional y mental de las personas mayores.	Envejecimiento activo	Actividad física regular	mental y emocional? 12. ¿Cómo la actividad física ha influenciado en su calidad de vida en general?
--	---	-----------------------	--------------------------	--

Anexo 4. Sinopsis de Focus Group

Anexo 4.1.

Universidad Nacional de Loja Carrera de Trabajo Social Unidad de Educación a distancia y en línea		
<i>Sinopsis de Focus Group</i>		
Lugar: Albergue Municipal	Fecha: 20/05/2024	Hora: 08:00 AM
Situación: Grupos Focales	Actores: Personas Adultas Mayores	
Propósito: Analizar las evaluaciones fisiológicas y la percepción del adulto mayor del Proyecto "Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación" del Gad Olmedo, en la actualidad, sobre la actividad física como apoyo emocional en su diario vivir.		
Categoría/ Dimensiones	Segmento/indicadores	Evidencia lingüística
Percepción de la importancia de la actividad física en el bienestar emocional.	Expresión de la relevancia de la actividad física para el equilibrio emocional.	P1: ¿Cómo crees que la actividad física mejora tu estado emocional? R1: P2: ¿Has notado algún cambio en tu bienestar emocional desde que comenzaste a participar en actividades físicas? R2: P3: ¿Qué beneficios emocionales crees que se derivan de la practica regular de ejercicios? R3:
Experiencias personales con la actividad física.	Menciones de obstáculos o dificultades para participar en actividades físicas.	P1: ¿Podrías compartir alguna experiencia positiva que haya tenido al participar en actividades físicas? R1: P2: ¿Qué obstáculos o dificultades a enfrentado para participar en actividades físicas? R2: P3: ¿Cómo te sientes emocionalmente antes y después de realizar ejercicio? R3:

Anexo 5. Listado usuarios evaluaciones fisiológica

NOMBRE	SEXO	EDAD
ARMIJOS ARMIJOS ANGEL BENIGNO	M	71
ARMIJOS CALLE CONSTANTE AMADOR	M	84
ARMIJOS ROBLES LUZ MARIA	F	68
AZUERO BENEDICTA	F	72
AZUERO ELIDA VICTORIA	F	70
BENAVIDES RÍOS MÁXIMO AGUSTÍN	M	87
BRAVO SARITAMA JOSE SEBASTIAN	M	82
BRAVO SARITAMA JOSÉ WILMER	M	69
CARRION OCHOA ELIDA CARMITA	F	71
CARRION ROBLES MARIANA DE JESÚS	F	78
CARRION ROBLES OTILIA MARÍA	F	65
CONDOY ARMIJOS TERESA DE JESÚS	F	79
CRIOLLO CHAMORRO BERTHA ESPERANZA	F	74
CRIOLLO VARGAS MARIO JUANITO	M	69
FLORES BARRERA CLARA VIRGINIA	F	67
GUEVARA ROMÁN CARMEN MARÍA	F	66
JIMENEZ JOVITA DEL CARMEN	F	66
MACHUCA ROBLES CLARA MARIANA	F	67
MACHUCA RODRÍGUEZ MARIANA DE JESÚS	F	70
MALDONADO ROBERTO MANUEL	M	74
ORDOÑEZ TORRES MANUEL CORNELIO	M	74
ORDOÑEZ TORRES MERIDA BERTHA	F	70
RÍOS ARMIJOS LEONILDA VICTORIA	F	86
RIOS JIMENEZ HILDA MARINA	F	79
RÍOS ROMÁN BENIGNA ANTONIA	F	82
ROBLES JORGE ENRIQUE	M	73
ROBLES ROMÁN MARÍA ETELVIDA	F	75
ROBLES VARGAS MARÍA DOMITILA	F	89
ROMÁN REQUISOPA ROSARIO HUMBELINA	F	76
SÁNCHEZ CHAMORRO LUIS JACINTO	M	86
SÁNCHEZ SÁNCHEZ PAQUITA DE JESÚS	F	73
SARITAMA SÁNCHEZ HORTENCIA ORFELINA	F	70
VARGAS ROBLES EULIRIA TERESA	F	66
VARGAS ROSARIO VICTORIA	F	67

Anexo 6. Condiciones físicas, psicológicas y de salud de los adultos mayores del proyecto

INGRESO

CODIGO AM	FECHA INGRESO	CON. FÍSICA	valor	Cod	CON. PSICOLOGICA	ESTA.SALUD	PESO KG	TALLA	IMC
AM01	10/9/2023	CFF ES	1	5	ESTABLE	TIROIDES	69	1,54	29 S
AM02	3/5/2023	APO.DIS.CAMI	1	2	ESTABLE	HIPERTROFIA PROSTATICA	78	1,6	29
AM03	22/3/2023	CFF RE	1	1	PROBABLE DEPRESION	HIPER.ARTER	64	1,48	29
AM04	2/10/2023	BCF para desarrollo ABVD y AIVD	1	3	ESTABLE	NINGUNA	56	1,45	26
AM05	28/3/2023	CFF RE	1	1	PROBABLE DEPRESION	NINGUNA	55	1,44	26
AM06	23/3/2023	Can. Caminar dolo.arti y mus	1	4	ESTABLE	INFLA.PROSTATA	74	1,62	28
AM07	3/7/2023	CFF ES	1	5	PROBABLE DEPRESION	INFLA.PROSTATA	78	1,72	26 S
AM08	27/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	DIABETES	69	1,54	29 S
AM09	29/3/2022	CFF RE	1	1	ESTABLE	TRIGLICERIDOS	56	1,48	25 S
AM010	23/5/2023	CFF SEDEN	1	6	ESTABLE	HIPER.ARTER	65	1,44	33 OB
AM011	22/3/2023	CFF RE	1	1	PROBABLE DEPRESION	NINGUNA	68	1,55	28
AM012	29/02/2023	les.mi supe.dere	1	7	ESTABLE	DIABETES	78	1,44	37 OB
AM013	22/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	PROBLEMA VISUAL	56	1,47	24NOR
AM014	27/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	NINGUNA	56	1,54	20NOR
AM015	3/7/2023	CFF ES	1	5	PROBABLE DEPRESION	HIPER.ARTER	62	1,45	29
AM016	23/3/2023	Can.caminar dolo.arti y mus	1	4	ESTABLE	TRIGLICERIDOS	55	1,46	24NOR
AM017	2/10/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	NINGUNA	75	1,45	35 S
AM018	22/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	DIABETES	71	1,53	30 S
AM019	22/3/2023	CFF SEDEN	1	6	ESTABLE	HIPER.ARTER	67	1,39	35 OB
AM020	22/3/2023	CFF SEDEN	1	6	ESTABLE	HIPER.ARTER	64	1,7	22NOR
AM021	4/5/2023	DISCA. FÍSICA	1	8	DEPRESION	ARTRITIS	72	1,57	29
AM022	22/3/2023	Les.mi supe.iz	1	9	ESTABLE	NINGUNA	65	1,40	33 OB
AM023	3/5/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	HIPER.ARTER	55	1,43	24
AM024	28/3/2023	Can.caminar dolo.arti y mus	1	4	ESTABLE	NINGUNA	52	1,51	22
AM025	27/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	OSTEOPOROSIS	39	1,44	18NOR
AM026	22/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	NINGUNA	45	1,54	19
AM027	4/5/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	COLESTEROL	55	1,43	24
AM028	23/3/2023	CFF SEDEN	1	6	ESTABLE	HIPER.ARTER	57	1,53	24
AM029	28/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	HIPER.ARTER	60	1,47	27 S
AM030	2/5/2023	CFF RE	1	1	PROBABLE DEPRESION	DIABETES	74	1,50	32 OB
AM031	27/3/2023	Les.mi supe.iz	1	9	ESTABLE	DIABETES	45	1,46	21
AM032	27/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	GASTRITIS	52	1,43	25
AM033	23/3/2023	Can.caminar dolo.arti y mus	1	4	ESTABLE	NINGUNA	63	1,43	30 OB
AM034	27/3/2023	CFF RE	1	1	ESTABLE	HIPER.ARTER	48	1,37	25

El Adulto Mayor y su independencia

a. ANTECEDENTES:

Este proyecto se ha mantenido estructurado durante tres años iniciando su conformación en el año 2020 y manteniendo su compromiso y responsabilidad en el desarrollo de sus actividades pese a las diferentes dificultades presentadas por el COVID-19; por lo que, demuestra que ha sido una trayectoria difícil pero lograda en su objetivo de brindar apoyo y mantener en los adultos mayores ese compartir que los motiva a estar activos física y emocionalmente. La formación de este proyecto surgió en base a las necesidades que presentan las personas adultas mayores, en la cual se puede dar respuesta a estas necesidades; debido a que, los adultos mayores encuentran ayuda y respaldo emocional, de esta manera mediante la investigación realizada se obtuvo información que respalda la importancia de implementar la actividad física en la vida diaria de los adultos mayores, mediante los diversos resultados obtenidos durante la investigación se comprueba lo grandes beneficios físicos y emocionales que los adultos mayores obtuvieron durante su estadía en el proyecto, por tanto la presente propuesta de intervención social tiene como fin fortalecer el proyecto Espacios de socialización y encuentro con alimentación, mediante el apoyo de los distintos profesionales implementar un programa de actividad física enfocada en apoyar el bienestar emocional de los adultos mayores de este proyecto.

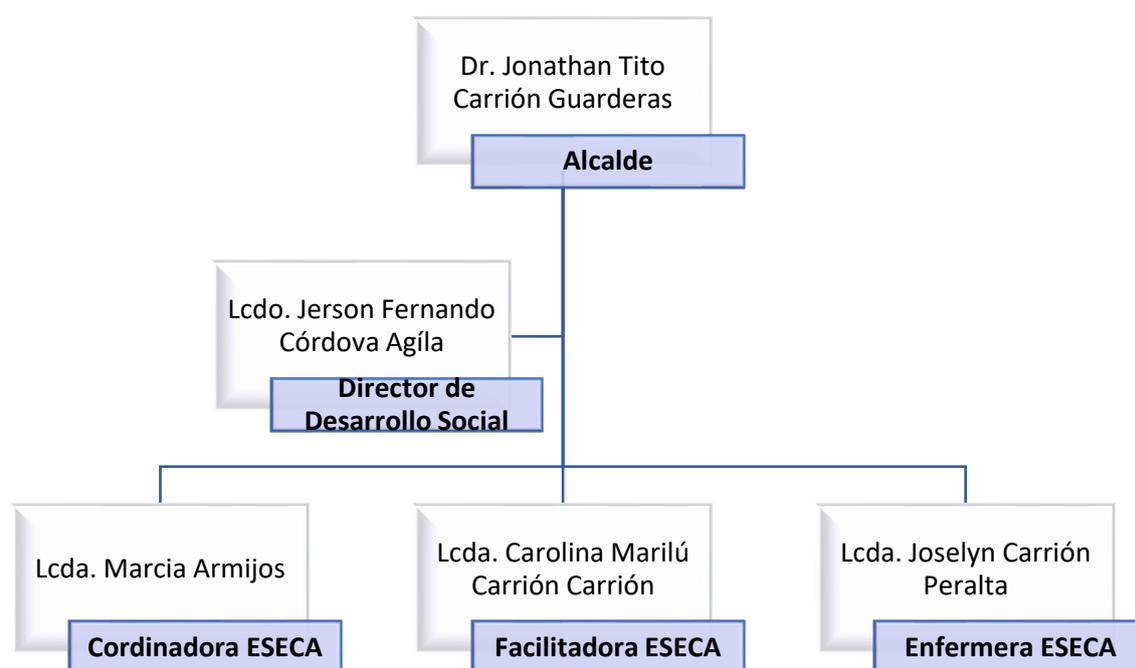
b. JUSTIFICACIÓN

Consciente de los grandes beneficios que aporta la actividad física en la salud física y emocional de los adultos mayores, la propuesta de implementar un programa de actividad física como apoyo emocional para el adulto mayor esta basada en una sola evidencia científica y responde a las necesidades crecientes de una población en envejecimiento. Al fomentar la salud física y emocional, se promueve un envejecimiento activo y saludable, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a una mayor integración social de los adultos mayores, por ende, se justifica la presente propuesta mediante lo que nos propone la sección IV en el artículo 20 de la ley orgánica de las personas mayores; donde, establece que el “Estado, a través de las autoridades nacionales encargadas del deporte, el turismo y los gobiernos autónomos descentralizados dentro de sus competencias, crearán programas que generarán espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y capacidades físicas, deportivas, recreativas y turísticas de las personas mayores, que garanticen la estabilidad física y emocional, en un marco de protección integral de derechos” (Barrezueta, 2019, p.251). Además, el estado mediante el programa del adulto mayor ofrece talleres de terapia ocupacional, socio recreativas y de integración, orientados a la promoción y prevención, como la actividad física moderada y permanente en la que mejora el cuidado integral de la salud de los adultos mayores.

c. Marco Institucional

Localización física y cobertura espacial:

El cantón Olmedo está ubicado en la parte central y noroccidental de la provincia, a 92,5 km. de la ciudad de Loja; posee una extensión de 113,5 km²; es el cantón más pequeño, su cabecera cantonal es su homónimo, Olmedo se cantonizó el 24 de febrero de 1997, es el cantón de más reciente constitución política de la provincia. Sus límites son: al NORTE el cantón Chaguarpamba, al SUR y al OESTE el cantón Paltas y al ESTE el cantón Catamayo. La presente propuesta se desarrollará específicamente en el proyecto espacios de socialización y encuentro con alimentación, que se encuentra ubicado en el albergue municipal calles Rocafuerte y Segundo Herrera, se caracteriza por estar conformado por



34 pacientes activos.

Organización funcional y administrativa:

d. Objetivo

Fomentar el bienestar emocional y mejorar la salud física de las personas adultas mayores del proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” a través del de un plan de acción que permita el involucramiento de todos los profesionales a este programa de actividades físicas en beneficio de las personas adultas mayores que asisten al proyecto.

e. METAS

- Mejorar la movilidad y fuerza muscular en al menos el 70% de los participantes.
- Reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en al menos el 50% de los participantes.
- Aumentar la interacción social y el sentido de comunidad entre los participantes.

f. Beneficiarios

BENEFICIARIOS	
DIRECTOS	INDIRECTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Personas adultas mayores del proyecto “Espacios de Socialización y Encuentro con Alimentación” GAD Olmedo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La tesista ➤ Universidad Nacional de Loja ➤ GAD Olmedo ➤ Adultos Mayores de Olmedo

g. Plan de acción:

Actividad N°1

Tema: consejería individual y grupal

ACTIVIDAD 1			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Ofrecer sesiones de consejería para abordar temas como la soledad, depresión, ansiedad, y el duelo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estudiante UNL ➤ Adultos mayores 	Semanal	Adultos mayores enfrentan sus desafíos emocionales y psicológicos

Actividad N°2

Tema: promoción de la autonomía y empoderamiento

ACTIVIDAD 2			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Promoción de la participación activa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estudiante UNL 	Semanal	Adultos mayores animados a participar en actividades recreativas y voluntarias que promueven su bienestar y autoestima.

Actividad N°3

Tema: capacitación de personal

ACTIVIDAD 3			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Gestionar talleres y cursos de	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordinador 	4 meses	Equipo de trabajo preparado y calificado

capacitación sobre los principios del programa, técnicas de ejercicio adaptado y manejo emocional	➤ Profesionales a cargo del proyecto	Inicio: marzo 2024 Finalización: junio 2024	para abordar las necesidades de los adultos mayores
---	--------------------------------------	--	---

Actividad N°4

Tema: Inicio del programa de actividades físicas

ACTIVIDAD 4			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Comenzar en el proyecto con las sesiones de actividad física con una frecuencia de 4 veces por semana	➤ Facilitadora ➤ Adultos mayores	3 mes Abril 2024 Junio 2024	Mejoras significativas en la movilidad y fuerza muscular en al menos el 70% de los participantes.

Actividad N°5

Tema: ejecución regular del programa

ACTIVIDAD 5			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Mantener las sesiones de actividad física tres veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio.	➤ Facilitadora ➤ Adultos mayores	3 mes Abril 2024 Junio 2024	Incremento en la capacidad física y reducción del riesgo de caídas y lesiones en las personas adultas mayores.

Actividad N°6

Tema: caminatas guiadas

ACTIVIDAD 6			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Organizar caminatas grupales en parques y áreas seguras, adaptando la duración y el ritmo a las capacidades de los participantes.	➤ Facilitadora ➤ Adultos mayores	Semanal	Personas adultas mayores con mejor movilidad e independientes

Actividad N°7

Tema: clases de baile adaptadas

ACTIVIDAD 7			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Ofrecer clases de baile con movimientos suaves y ritmos adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitadora ➤ Adultos mayores 	Semanal	Personas adultas mayores con mayor confianza en ellos

Actividad N°8

Tema: talleres de relajación y meditación

ACTIVIDAD 8			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Organizar talleres de meditación guiada y técnicas de respiración para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Psicólogo ➤ Adultos mayores 	Semanal	Mejora del bienestar emocional y mental, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Actividad N°9

Tema: talleres de relajación y meditación

ACTIVIDAD 9			
Contenido	Involucrados	tiempo	Resultados esperados
Facilitar grupos de apoyo donde los participantes puedan compartir experiencias y fortalecer su red social.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Psicólogo ➤ Adultos mayores 	Semanal	Reducción del aislamiento social y fortalecimiento de las redes de apoyo.

h. Bibliografía

Barrezueta, H. D. (9 de mayo de 2019). *Ley Orgánica De Las Personas Adultas Mayores*. Obtenido de Suplemento del Registro Oficial No. 484: https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-06/Documento_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf

Universidad Nacional de Loja

Carrera de Trabajo Social

Unidad de Educación a distancia y en línea

N°	Autor(es)	Título del Artículo	Revista	Año	Categorías	Citas Clave
1	Inec	Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física	Instituto Nacional de Estadística y Censos	2024	Combatir el sedentarismo Actividad física	según los datos mencionados los adultos mayores presentan problemas en su salud física (INEC, 2022).
2	McSwine, D.	Efectos De La Actividad Física en los Adultos Mayores	YouTube. Retrieved	2023	Efectos psicológicos Efectos físicos	<i>La participación regular en actividades físicas puede contribuir a una mayor longevidad y a una vida más activa y saludable en la vejez (McSwine, 2020).</i>
3	Miralles Ortiz, J	La actividad física como potenciador de autoestima, estrés percibido y bienestar	Repositorio Comillas	2019	Distracción positiva Salud mental	"La actividad física puede actuar como un mecanismo de afrontamiento frente al estrés en la vejez. El ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores relacionados con la mejora del estado de ánimo" (Miralles Ortiz, 2019, p.274).
4	OMS	Caminos De Investigacion	El sedentarismo en el adulto mayor	2018	Enfermedades cardiovasculares Problemas psicologicos	La Organización Mundial de la Salud, a nivel mundial el 17% de los adultos mayores de la población global se encuentran inactivos físicamente y el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud (OMS, 2018).
5	Prensa, C. d.	Actividad Física.	Importancia de la Actividad Física	2023	Edad Tipo de ejercicio Intensidad	"cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". El término actividad física se refiere a todo movimiento, incluso en el tiempo libre, para desplazarse a lugares específicos o desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. El ejercicio, tanto moderado como intenso, mejora la salud (Prensa,2023, p.53).
6	INAPAM.	Beneficios de la actividad física en los adultos mayores	Actividad física y mejor calidad de vida en el adulto mayor	2018	Salud física Salud mental y emocional Independencia y autonomía	El principal sensor de la respuesta al estrés y la actividad física es el aparato cardiorrespiratorio (INAPAM, 2018).

Anexo 9. Memoria Fotográfica

