

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 19
Número 1

2024

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

Promoción de actividades físicas para adultos mayores: Una estrategia educativa para estudiantes de Gerontología

Promotion of physical activities for older adults: an educational strategy for Gerontology students

Promoção da atividade física para adultos mais velhos: uma estratégia educacional para estudantes de Gerontologia

Limay Feriz Otaño^{1*} , Gilberto Suárez Suárez¹ , Kety Bernardes Carballo¹ 

¹Instituto Superior Tecnológico Bolivariano. Facultad de Salud y Servicios Sociales. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: limymaure@yahoo.com

Recibido: 23/11/2023.

Aprobado: 29/01/2024.

RESUMEN

En la actualidad, existe una tendencia progresiva al envejecimiento de la población. El propósito de esta investigación consistió exponer una estrategia educativa para los estudiantes del 5.º nivel de Gerontología que contribuya a la promoción de la actividad física en el adulto mayor. La investigación se enmarcó en una metodología mixta y un diseño descriptivo de corte transversal. Se emplearon métodos científicos que en el orden teórico se encuentran análisis-síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural, y como





métodos empíricos la revisión documental, la observación, la encuesta y entrevistas, las cuales fueron aplicadas a una muestra de 38 sujetos y revelan la importancia de la actividad física como estrategia que permite alcanzar un envejecimiento activo y con calidad de vida en la tercera edad. Según estos resultados, la aplicación de una estrategia educativa estructurada en tres etapas y dos fases contribuye a la autogestión del aprendizaje de los estudiantes, donde el contexto profesional se convierte en un auténtico espacio de formación.

Palabras clave: actividad física; adulto mayor; estrategia educativa.

ABSTRACT

Currently, there is a progressive trend towards population aging. The purpose of this research was to present an educational strategy for students of the 5th level of Gerontology that contributes to the promotion of physical activity in older adults. The research was framed in a mixed methodology and a cross-sectional descriptive design. Scientific methods were used that in the theoretical order include analysis-synthesis, inductive-deductive and structural systemic and as empirical methods documentary review, observation, survey and interviews, applied to a sample of 38 subjects. The study revealed the importance of physical activity as a strategy that allows achieving active aging with quality of life. According to these results, the application of an educational strategy, structured in three stages and two phases, contributes to the self-management of student learning, where the professional context becomes an authentic training space.

Keywords: physical activity, older adults, educational strategy.



RESUMO

Atualmente, há uma tendência progressiva de envelhecimento da população. O objetivo desta pesquisa foi apresentar uma estratégia educacional para estudantes do 5º nível de Gerontologia que contribua para a promoção da atividade física em idosos. A pesquisa foi enquadrada em uma metodologia mista e um desenho descritivo transversal. Foram utilizados os métodos científicos teórico, indutivo-dedutivo e sistêmico-estrutural, e os métodos empíricos foram revisão documental, observação, inquérito e entrevistas, que foram aplicados a uma amostra de 38 sujeitos e revelam a importância da atividade física como estratégia para alcançar o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dos idosos. De acordo com esses resultados, a aplicação de uma estratégia educacional estruturada em três etapas e duas fases contribui para o autogerenciamento da aprendizagem dos alunos, em que o contexto profissional se torna um autêntico espaço de treinamento.

Palavras-chave: atividade física; idosos e estratégia educacional.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, uno de los cambios más significativos en la sociedad es la tendencia progresiva al envejecimiento de la población. América Latina y el Caribe no están ajenos a este proceso, se describe un acelerado envejecimiento de sus pobladores. La longevidad está cada vez más latente en la sociedad, pues existe un fuerte aumento de la esperanza de vida.

De acuerdo con Recalde, S. *et al.* (2017) y Pozo *et al.* (2020), Rodríguez, Á., (2020), las políticas implementadas a nivel mundial por lo general no responden a las necesidades y problemas de la población anciana; debido a que son planificadas exclusivamente por la alta gerencia; existe un divorcio entre los programas y la realidad social del adulto mayor (no hay diagnósticos) y carecen de suficientes recursos humanos y financieros. En conclusión, estas políticas y programas no tienen continuidad, es decir, se planifican, pero muchas veces no se ejecutan ni evalúan, limitan la inclusión y participación de las personas mayores en todos los aspectos de la vida. De ahí que sea necesario buscar estrategias educativas contentivas



de métodos, procedimientos y acciones pedagógicas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Martín (2018) afirma que la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida. Afirma que la actividad física a lo largo de la vida tiene como principal beneficio aumentar la longevidad. Se preserva la fuerza muscular y la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y depresión, y mejora notablemente los sentimientos de autoestima. Desde el punto de vista físico, reduce los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares de cualquier localización (cerebral, central y periférica). En cuanto a lo social, promueve una mayor participación en la comunidad y permite el mantenimiento de redes sociales y vínculos entre las generaciones.

En este sentido, García, Fromen (2018), resaltan cómo la actividad física afecta la calidad de vida de los adultos mayores en tres aspectos psicológicos principales: distracción, autoeficacia y relaciones sociales. Por consiguiente, la práctica de actividad física supone una distracción en la cotidianidad y fortalece el estado de ánimo; la motivación para realizar actividad física supone a su vez un factor esencial para el incremento del autoconcepto, la autodeterminación y la autoeficacia. Por último, la importancia de la promoción de la práctica sistemática de actividad física permite la interacción social, la cooperación con otros y en consonancia un envejecimiento activo y saludable.

La actividad física en el adulto mayor disminuye con la edad y constituye un factor de salud, la reducción del movimiento, junto con la reacción lenta de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan poca coordinación y torpeza motriz. La inmovilidad y el sedentarismo son las principales amenazas para la salud y afectan su calidad de vida de tal forma que, lo que deja de ejecutarse, fruto del envejecimiento, pronto será imposible de efectuar mientras se desarrolle un patrón de incapacidad y un estilo de vida inactivo.



Márquez *et al.* (2020), señalan que los motivos por los que las personas mayores no realizan ejercicio son la falta de apoyo social, el déficit de conocimiento acerca de las actividades físicas adecuadas, la mala salud y la falta de oportunidades para realizar un ejercicio físico adecuado. Desde esta concepción, el incremento de la actividad física entre las personas mayores como medida para retrasar la morbilidad, es un enfoque de los más importantes en materia de salud en la actualidad (Bauman *et al.*, 2016).

Es necesario destacar que muchos adultos mayores se muestran reacios a la práctica de actividad física debido al temor a lesiones asociadas a los riesgos propios por su edad y a la ausencia de una adecuada promoción, orientación y supervisión con respecto a los ejercicios que deberían realizar. Esta situación ubica a este grupo etario en una condición de inactividad y sedentarismo, la cual contribuye a la suma de múltiples enfermedades asociadas, tales como obesidad, artritis, osteoporosis, distrofia muscular, tendinitis, trastornos depresivos, entre otros.

Por otra parte, la práctica sistemática de actividad física es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores. Diversas interrogantes pueden ser formuladas al respecto:

¿Qué elementos se tendrán que considerar para la promoción de la actividad física en el adulto mayor? ¿Cómo potenciar la promoción de actividades físicas para el adulto mayor a través de una estrategia educativa? ¿Cómo contribuir a la preparación y capacitación desde un enfoque educativo en los estudiantes de Gerontología?

En tal sentido, se presentan diversos estudios vinculados con la temática entre los que se destacan: Chávez *et al.*, (2018), Chávez (2019), Villareal *et al.*, (2021), Chasipanta *et al.* (2020); Nazaret, Santaella, (2021) y González (2022); los cuales reconocen el valioso efecto que genera la actividad física durante la tercera edad, al contribuir en la disminución del riesgo cardiovascular, la diabetes de tipo 2, varios tipos de cáncer, deterioro músculo esquelético y depresión, lo que también fortalece la salud mental, al prolongar su lucidez y en consecuencia, la calidad de vida, que se refleja en la capacidad de la persona al realizar con



éxito las tareas de la vida diaria. Por lo tanto, un aspecto determinante en el adulto mayor es mantenerse activo para lograr una vida independiente, eliminando la inactividad.

La promoción de actividades físicas en el adulto mayor, constituye un contenido relevante en la formación de los estudiantes de Gerontología, con el propósito de promover y fortalecer las relaciones intergeneracionales. Se suma a ello, la condición de combatir estereotipos negativos, fomentar su imagen positiva, e incorporar métodos, técnicas y herramientas específicas desde la educación para aportar soluciones multidisciplinarias integradoras, dada la diversidad de factores y respuestas apegadas a la realidad de este segmento de la población.

La formación en contextos reales, enfrenta los problemas que se identifican con su profesión, garantiza que los contenidos tengan un vínculo inmediato con la experiencia de los sujetos, con su cultura. Este contexto constituye un aprendizaje vivencialmente significativo.

De ahí que dicho contenido adquiere relevancia para el análisis de la realidad social y la toma de decisiones para intervenir en ellos. Se hace posible a través de acciones y procedimientos educativos que generan su transformación, donde el contexto profesional se convierte en un auténtico espacio de formación.

Desde esta arista los estudiantes de Gerontología desarrollarán su preparación y capacitación al pertrecharse de conocimientos útiles para la autogestión de su aprendizaje en su contexto de actuación profesional.

Gestionar desde la heterogeneidad, la promoción de la práctica sistemática de actividad física, contribuye a envejecer activamente; construye la sociedad e incorpora el proceso de envejecimiento en las estrategias de desarrollo local e innovación. Se logra esta implicación desde su relación con el desarrollo local, la participación, contribución y responsabilidad social que enriquece la teoría y perfeccionando la práctica.

Finalmente, es posible inferir que la ejecución de una estrategia educativa para estudiantes de Gerontología es dinámica, flexible e integradora, con una visión intertransdisciplinaria.



Esta iniciativa debe potenciar la promoción de actividades físicas que, entre otras dimensiones, incluye la biológica, psicológica, social, política, histórica, cultural y económica. Ello induce a implementar acciones y procedimientos integradores de trabajo a partir de la promoción de la práctica sistemática de actividades físicas en el adulto mayor.

A su vez, se facilita la independencia, la autonomía y la autoestima, a través de la masificación, diversificación y sistematización de esta estrategia. Lo que permite prolongar la vida del adulto mayor; recrearse, disfrutar del entorno, realizar actividades múltiples que le permitan mantenerse activos y más concretamente, mantener una adecuada calidad de vida como un fuerte indicador de éxito del envejecimiento.

Visto así, el objetivo de este estudio es exponer una estrategia educativa para los estudiantes del 5.º nivel de Gerontología que contribuya a la promoción de la actividad física en el adulto mayor.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio piloto con una metodología mixta y diseño descriptivo de corte transversal dirigido por los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Tecnología Superior Universitaria en Gerontología en Quito, Ecuador, con el fin de analizar los beneficios de la promoción de la actividad física en el adulto mayor, lo que propició el desarrollo de habilidades profesionales, académicas y científicas.

Se utilizan diferentes métodos teóricos:

Análisis-síntesis: para el análisis de los contenidos relacionados con el desarrollo y promoción de la actividad física, el envejecimiento activo y la calidad de vida del adulto mayor.

Inductivo-deductivo: permitió analizar a través de diferentes bibliografías los efectos y beneficios de la actividad física en el adulto mayor, a fin de proponer una estrategia



educativa dinámica, flexible e integradora en estudiantes del 5.º nivel de la carrera Gerontología.

Sistémico estructural: en la construcción de las etapas y fases de la estrategia educativa contentiva de procedimiento y acciones.

Por otra parte, se aplicaron métodos del nivel empírico:

La observación científica: aplicada al proceso para la constatación en la práctica, mediante la percepción directa y determinar la frecuencia con que el adulto mayor realiza actividades físicas. Esta se aplicó durante un mes.

La técnica de encuesta: se aplicó al adulto mayor, para determinar los niveles de motivación que tienen acerca de la actividad física, sus beneficios, estado de salud, como indicadores de las dimensiones, inactividad y el sedentarismo, así como el envejecimiento activo y la calidad de vida.

La técnica de entrevista: implementada a los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Gerontología para conocer su percepción sobre la necesidad de promover la actividad física en el adulto mayor, en función de potenciar un envejecimiento activo y elevar la calidad de vida. Se definen como dimensiones la inactividad y el sedentarismo, así como el envejecimiento activo y la calidad de vida.

Revisión documental: se trabajó con los datos ofrecidos por la estadística población

Desde el punto de vista de los métodos matemático-estadísticos, se implementaron Medidas de tendencia central: Para describir los datos recolectados, a su vez, emplear la media aritmética y las frecuencias porcentuales, entre otros.

La instrumentación coherente de estos métodos permitió modelar la intervención, recoger resultados preliminares y aportar la estrategia educativa para los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Gerontología que propicie la promoción de la actividad física en el adulto mayor.



Se trabajó con una muestra de 38 estudiantes del 5.º nivel de la carrera Tecnología Superior Universitaria en Gerontología. Para este estudio se ha decidido trabajar con esta muestra piloto para ir evaluando los resultados y luego valorar la posibilidad de ampliar la misma.

La variable promoción de la actividad física fue medida mediante un cuestionario. El constructo tiene tres dimensiones: "inactividad y sedentarismo", "envejecimiento activo" y "calidad de vida". El cuestionario para evaluar esta variable está compuesto por 17 ítems. Para todos los ítems del cuestionario, las respuestas presentaban un formato tipo Likert de 7 puntos, donde "1: Totalmente en desacuerdo", "2: Bastante en desacuerdo", "3: Algo en desacuerdo", "4: Ni de acuerdo ni en desacuerdo", "5: Algo de acuerdo", "6: Bastante de acuerdo" y "7: Totalmente de acuerdo". Todo el análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión 25.

Se realizó además una entrevista para profundizar en las percepciones y vivencias de los estudiantes del 5.º nivel de la carrera en Gerontología en torno al tema de investigación.

RESULTADOS

De gran importancia resultó revisar documentos del Instituto Nacional de Estadística y Censos Quito, Ecuador, para tener referencias de los datos del VIII Censo de Población y VII de Vivienda presentados el pasado 21 de septiembre, donde se contabilizaron 1.520.590 personas de 65 años y más y se pudo identificar que hay más mujeres adultas mayores en Ecuador: 53.6 % (815,136) mujeres que 46,4 % (705.454) hombres. El porcentaje de personas adultas mayores incrementó del 6,2 % en 2010 al 9 % en 2022.

En Guayaquil, Ecuador (03 de octubre de 2023), se pudo conocer los resultados del 8.º. Censo de Población y 7.º de Vivienda, que contó a 4.391.923 personas en la provincia del Guayas, y reveló que en esta provincia predomina la cantidad de mujeres 2.237.631 (50,9 %) sobre los hombres 2.154.292 (49,1%).



El 100 % de los estudiantes implicados observaron de manera no estructurada el comportamiento de la realización de actividades físicas en adultos mayores, pertenecientes a la provincia Guayas, cantón Guayaquil (Tabla 1).

Tabla 1. - Resultado de la observación no estructurada

Ciudadela	Tipo de actividad que realizan	Horarios de mayor participación	Total de observados
Mallora	Biosaludables	Mañanas	120
	Caminatas		82
Valencia	Biosaludables	Mañanas	132
	Caminatas		112

Los datos obtenidos muestran que en la zona Villa España la Ciudadela de mayor participación en actividades físicas son Mallorca y Valencia, que, aunque se asiste de manera voluntaria y no planificada a estas actividades, el porcentaje de asistencia de personas de este grupo etario se muestra poco significativo.

Al relacionar este resultado con el estudio poblacional de 2023 se comprueba que solo el 0.01% de la población adulta realiza alguna actividad física.

Se aplicó una encuesta a los adultos y se corrobora que la necesidad de transformación educativa en la formación de los estudiantes muestra de estudio de esta investigación, según exhiben la Figura 1.



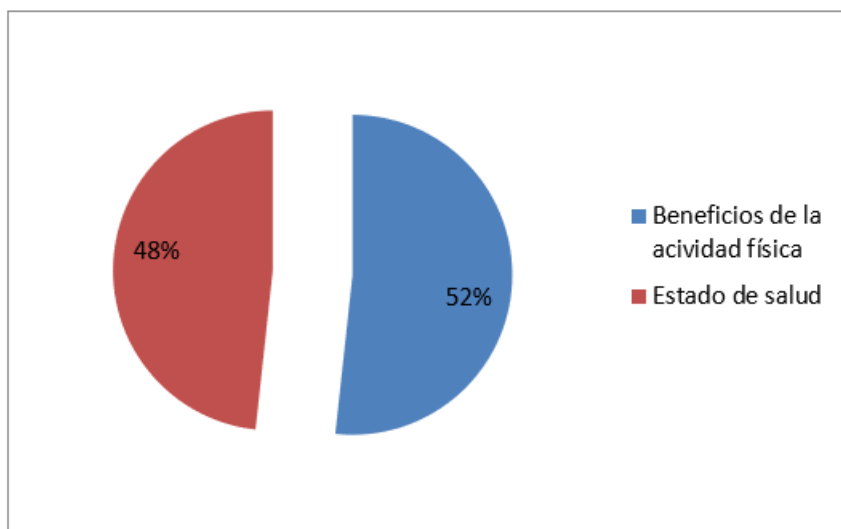


Fig. 1. - Representación gráfica de las motivaciones por la práctica de la actividad física en los encuestados.

Los encuestados en un 52 % manifiestan realizar su práctica física por conocer sus beneficios para la salud, sin embargo, carecen de orientación profesional para su realización de manera organizada y planificada. En este mismo orden, el 48 % restante coincide con los que realizan caminata, los hacen por problemas de salud y recomendado por el doctor, sin embargo, coinciden en la falta de orientación para dicha actividad.

La entrevista realizada a los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Gerontología deja clara su apreciación sobre la necesidad de promover la actividad física en el adulto mayor en la mayor cantidad de ciudadelas del cantón Guayaquil.

Es válido destacar que los resultados obtenidos hasta aquí denotan la necesidad de una estrategia educativa para los estudiantes del 5.º nivel de la carrera en Gerontología que propicie la promoción de la actividad física en el adulto mayor.

De ahí que la estrategia educativa que se propone tiene como objetivo contribuir a la preparación de los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Tecnología Superior Universitaria en Gerontología, para la promoción de la actividad física en el adulto mayor y su contribución a un envejecimiento activo y con calidad de vida tanto físico como mental.



Se destacan tres etapas que van desde:

Etapa I Preparación y diagnóstico

En esta etapa se prepara y organiza, desde el punto de vista metodológico, el desarrollo de la estrategia educativa, precisando aquellas situaciones de la formación profesional que servirán de punto de partida para el desarrollo de habilidades profesionales; garantizando el cumplimiento de los objetivos de formación de los estudiantes del 5.º nivel de esta carrera.

Además, se deben obtener resultados y criterios, a través de un estudio de diagnóstico continuado, a partir de los mismos se obtiene un volumen de información que permite evaluar la participación de los estudiantes. Permite, además, su actualización y enriquecimiento en el desarrollo del proceso, de manera que posibilite dar un tratamiento sistemático e ir evaluando las transformaciones que se van suscitando en el perfeccionamiento profesional de los mismos. Se garantiza en ese aspecto el desarrollo ascendente y progresivo de la formación profesional que le asegure desempeñarse de forma comprometida, flexible y trascendente en la transformación de su realidad profesional.

La preparación metodológica prevista en esta etapa debe tener un carácter transdisciplinar, lo que conduce a alcanzar en la planificación y organización del proceso una concepción globalizadora, integradora y totalizadora, orientada hacia la práctica en la formación de los estudiantes del 5.º nivel de la carrera en Gerontología. Este momento de la etapa estará dirigido a:

- Realizar preparaciones metodológicas que brinden una instrucción y capacitación a los estudiantes del 5.º nivel de dicha carrera.
- Prever las situaciones de aprendizaje en la formación profesional que servirán de base inicial en las etapas de la estrategia educativa, que favorecerá a la formación adecuada de los profesionales en formación y el cumplimiento de los objetivos previstos en el modelo del profesional.



- Elaborar toda la documentación que incluye las guías de aprendizajes, planes de intervención, registros de incidencias, el registro de control de aprendizaje, entre otras.

Etapa II Ejecución y transferencia

Esta etapa es la de mayor trascendencia dentro de la estrategia educativa para el desarrollo de la dinámica del proceso de formación profesional de los estudiantes del 5.º nivel de Gerontología. En ella se concretan las acciones y procedimientos dirigidos al desarrollo del proceso de formación profesional, donde el contexto profesional se convierte en un auténtico espacio de formación,

En el proceso de formación contextual-profesional, se propicia que los estudiantes desarrollen cualidades que le permitan ir aprendiendo a autogestionar su propio aprendizaje, al construir formas de orientarse por sí solo; elaborando su propio itinerario de formación, a partir de las insuficiencias y logros que va teniendo en el desarrollo del proceso de formación profesional. Esta segunda etapa se ha subdividido en dos fases que caracterizan los momentos más significativos en el desarrollo de la misma, las cuales son:

- Fase I Intervención contextual.
- Fase II Reorientación situacional contextual.

Fase I Intervención contextual.

En esta fase, a partir de la identificación y formulación del problema planteado en su primera aproximación, está dirigida a la evaluación por parte de los estudiantes en formación de cada una de las posibles alternativas de solución y la puesta en práctica de los procesos de promoción de las actividades físicas en el adulto mayor, lo cual facilitará modificar la realidad y la auto transformación. De esta forma, se convierte en un mediador en el proceso de aprendizaje, a través del control y evaluación que garanticen un aprendizaje consciente,



La secuenciación del proceso de intervención contextual implicará la utilización y puesta en práctica de métodos y procedimientos establecidos, que resuelven situaciones en la formación profesional típicas; así como requerirá la elaboración de estos a partir del enfrentamiento a situaciones de aprendizaje cuya solución demanda de la puesta en práctica de un pensamiento creativo e innovador de los estudiantes implicados en el proceso de solución.

Para esta fase se sugiere:

- Promover el análisis colectivo de cada una de las posibles alternativas de solución aportadas por los estudiantes, que se derivan de las experiencias y vivencias de los mismos en la actuación profesional.
- Evaluar la disponibilidad de recursos materiales y tecnológicos, herramientas e instrumentos con los cuales se cuenta para la puesta en práctica de los procesos interventivos y la solución al problema.
- Determinar la secuencia de intervención resolutoria del problema planteado. Esto permite revelar las múltiples relaciones causa-efecto y establecer las diferentes acciones de intervención. Las relaciones de interacción que establece el sujeto con el objeto, así como entre los propios sujetos, permiten el desarrollo de una orientación del mismo en su contexto de actuación.
- Propiciar que los estudiantes registren cada una de las incidencias de su actuar en esta etapa de la estrategia educativa. En él deben aparecer las actividades desarrolladas, las orientaciones realizadas, las notas de contenido que recoge del intercambio con los demás actores del proceso y el desarrollo de sus actividades, así como las evaluaciones y sugerencias realizadas.
- Propiciar un desempeño eficiente, en la solución de la diversidad de situaciones y problemas profesionales que debe enfrentar en los diversos contextos de actuación.
- Propiciar niveles de autonomía e independencia en la actuación profesional.



Fase II Reorientación situacional contextual.

Esta segunda fase está dirigida a desarrollar en los estudiantes del 5.º nivel en formación un proceso de reflexión individual y grupal del resultado de las acciones educativas y la transferencia de las experiencias y vivencias anteriores a la solución de la problemática, lo que responde a las necesidades formativas. Esto propicia nuevas situaciones de aprendizaje en la formación profesional que se presentan en los diversos contextos de actuación profesional.

Se constituye en un proceso de sistematización y generalización de las experiencias adquiridas en el enfrentamiento, continuo a la solución de las situaciones laborales de formación profesional, y permite, a su vez, a los estudiantes del 5.º nivel en formación autogestionar su propio aprendizaje. Para el desarrollo de esta fase se propone:

- Propiciar un ambiente de valoración y análisis de las etapas de planificación, selección y ejecución de los procesos de intervención educativa que permiten emitir un criterio evaluativo, promoviendo en ellos una autorregulación del aprendizaje,
- Propicia la integración y aplicación de los conocimientos apropiados a la solución de problemas en el contexto de actuación profesional.
- Propiciar el desarrollo de nuevas vivencias y experiencias, que impliquen la necesidad de integrar y transferir las anteriores experiencias y signifique un salto cualitativo en su desarrollo profesional.

Etapa III: Evaluación y control

En esta etapa, se prevé el control y evaluación en cada una de las etapas y fases del desarrollo de la estrategia educativa y cumplimiento del objetivo propuesto, teniendo en consideración el nivel de planificación y preparación de los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Tecnología Superior Universitaria en Gerontología.

Dentro de los aspectos que han de ser evaluados se encuentran:



- La preparación y desarrollo profesional alcanzado por los estudiantes del 5.º nivel de la carrera en Gerontología.
- El nivel de precisión en la propuesta dirigido a la promoción de la actividad física en el adulto mayor.
- El nivel de desarrollo en las interacciones que se propician entre los estudiantes del 5.º nivel de la carrera en Gerontología en formación, con los diversos actores para colaborar en la organización y ejecución de las tareas de trabajo que posibilitan la solución de la situación planteada.
- El nivel de autoevaluación del desempeño profesional de los estudiantes del 5.º nivel de la carrera en Gerontología en formación, a partir de la determinación de sus errores y progresos en la formación profesional.

Esta propuesta de estrategia educativa es contentiva de acciones y procedimientos que tributan a cada una de las etapas y fases, sintetizan las principales orientaciones para autogestionar su propio aprendizaje, niveles de autonomía e independencia en los diversos contextos y su actuación profesional. Se contribuye así a la promoción de la actividad física en el adulto mayor como la principal vía para alcanzar un envejecimiento activo y con calidad de vida (Figura 2).



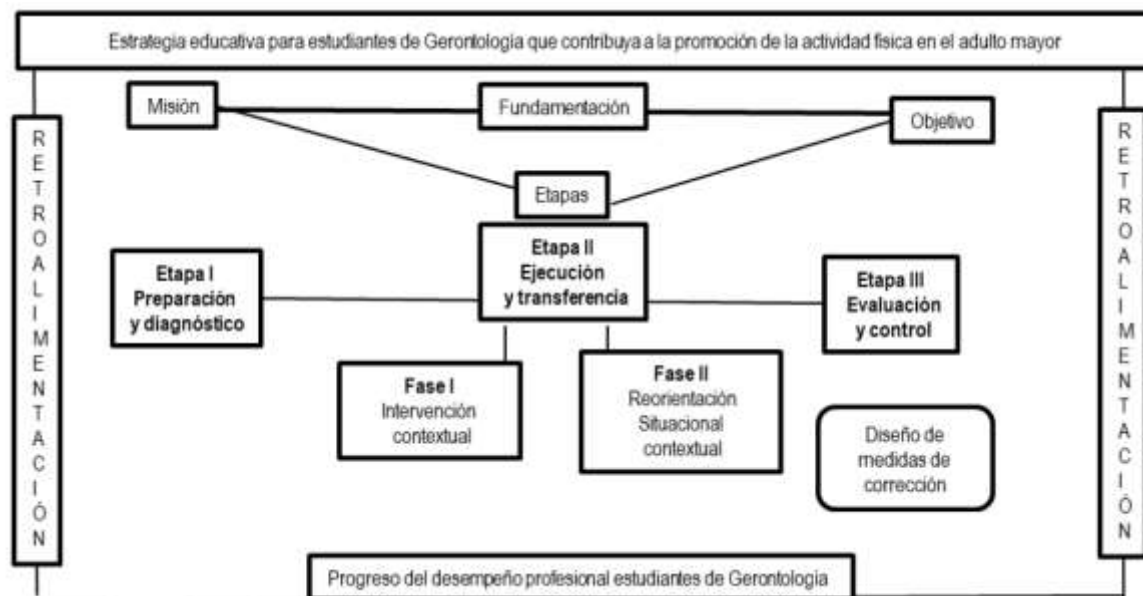


Fig. 2 - Representación gráfica de la estrategia

DISCUSIÓN

A partir del análisis anterior se constituyen las bases diagnósticas para el establecimiento de la estrategia educativa, se parte de considerar como eje para la intervención el método formativo que permita el desarrollo de habilidades, la preparación académica y científica de los estudiantes del 5.º nivel de la carrera Tecnología Superior Universitaria en Gerontología así como del despliegue de sus conocimientos para la promoción de actividades físicas como un medio de envejecimiento activo que eleva la calidad de vida y aumenta el bienestar físico y psicológico del adulto mayor.

En el estudio se pudo constatar, como un elemento favorable, que todos los adultos mayores encuestados tienen interés y motivación por desarrollar actividades físicas, y la totalidad reconoce los beneficios de estas actividades para la salud. Esto está en concordancia con lo pautado por la (Organización Mundial de la Salud, 2021) que señala la necesidad de incorporar, dentro del proceso de envejecimiento activo, la adecuación de las actividades físicas según las capacidades, oportunidades y posibilidades del adulto mayor, potenciar el



bienestar físico, mental y social asociado con un estilo de vida saludable y activar la participación integrada en la sociedad, la comunidad y en especial la familia (Analuiza, *et al.*, 2020).

Este análisis profundiza en otras investigaciones realizadas en Argentina, Chile, México, Portugal y Uruguay, entre otros, sobre la actividad física y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor. Según los hallazgos encontrados, la inactividad y el sedentarismo en personas de la tercera edad son las principales causas identificadas en este trabajo y están asociadas a la poca práctica de la actividad física en la ancianidad. Se evidencia que la sexta parte de la muestra estudiada no realiza actividad física regular, se halló una asociación positiva entre las personas más activas y los mayores niveles de calidad de vida. Estos resultados reafirman investigaciones similares en las que la práctica de actividad física en adultos mayores mejora la percepción de su calidad de vida, así como la eficacia de programas de actividad física que mejoran su capacidad funcional tanto física como cognitiva (Castro *et al.*, 2019; Martínez *et al.*, 2021; Romero *et al.*, 2021; Villarreal *et al.*, 2021).

No obstante, a las diferentes estrategias implementadas internacionalmente, el entorno nacional necesita que en el proceso de formación de los estudiantes del 5.º nivel de Gerontología se logre la promoción y divulgación desde la ciencia pedagógica de programas especializados, contentivos de indicaciones metodológicas específicas para (duración, frecuencia y la individualización). Esta meta, orientada hacia la actividad física, debe incluir el tratamiento de los contenidos educativos que motiven al adulto mayor a su práctica sistemática según sus necesidades y requerimientos culturales del país. Dada la bibliografía dispersa existente en el Ecuador, la presente investigación pretende solucionar la carencia de estrategias educativas asociadas al objetivo perseguido por la misma.

Desde la perspectiva educativa se coincide con Ledo y Deroncele, (2017), pues se contribuye a formar un profesional con sentido humanístico, capaz de aportar a la promoción de la salud del adulto mayor. La vía que se propone funciona a través de la promoción de actividades físicas como componente esencial de la propia auto transformación del sujeto (estudiantes de 5.º nivel de la carrera Gerontología), a partir de la relación con su contexto de actuación profesional, vinculado al contenido formativo-laboral, mediante el cual



pueden interiorizar las exigencias de la sociedad y lograr que el profesional actúe y se sienta en su acción social como sujeto transformador y enriquecedor del pensamiento en su práctica cotidiana.

Mesa *et al.* (2020) utiliza la bailo-terapia dentro de su estudio con personas de edad avanzada para crear un ambiente sano y alegre, la cual disipa las tensiones propias de los rangos de edad. Esto resulta significativo, pues se logra el empoderamiento del conocimiento al convertirse en promotores de salud hacia la familia, la comunidad y el entorno. En tal caso, resulta relevante la intención de elevar la calidad de vida del adulto mayor; elevar su autoestima y modifica sus estilos de vida hacia hábitos más saludables, razones para las cuales deben estar preparados los estudiantes de la carrera Tecnología Superior Universitaria en Gerontología.

Para cualquier intervención con el deseo de aportar solución a la problemática abordada, se hace necesario determinar gustos y preferencias de los profesionales y pacientes que intervienen en el estudio, teniéndose presente sus criterios para diseñar un programa de actividades físico-recreativas como una estrategia motivante, tal como refiere (Hernández *et al.* 2017). De ahí que la propuesta que se presenta exija un diagnóstico en primera etapa.

Recalde *et al.* (2017), en su estudio, encontró insuficiencia en la asesoría y apoyo de factores comunitarios y familiares hacia la práctica de actividad física, escasos conocimientos del adulto mayor sobre los aspectos relacionados con la actividad física, lo que provocó la inasistencia del adulto mayor en prácticas físico-recreativas en la Parroquia Febres Cordero, en Guayaquil, Ecuador, en tal caso se existe asistencia desde la carrera de Gerontología, esta problemática puede ser atendida desde las diferentes esferas en guayas, Guayaquil.

CONCLUSIONES

A modo de conclusión, se puede plantear que el estudio referencial realizado permitió esclarecer y definir dimensiones con respecto a la temática estudiada, seleccionar y aplicar métodos que desde la ciencia caractericen el fenómeno que se estudia y muestre caminos



para dar solución desde una estrategia educativa para que los estudiantes de en Gerontología en su 5.º año de la carrera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Analuiza, E., Cáceres, C., Ambato, N. y Germán, C. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11 (62), 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F., Buchner, D. y Fiatarone, M. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote "Active Aging". *The Gerontologist*, 56(2), 268-280. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26994266/>
- Castro Jiménez, L. E., Gálvez Pardo, A. Y., Guzmán Quintero, G. A., & García Muñoz, A. I. (2019). Fuerza explosiva en adultas mayores, efectos del entrenamiento en fuerza máxima (Explosive strength in older adults, training effects on maximum strength). *Retos*, 36, 64-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66715>
- Chávez, M., Bautista, A., García, D., Fuentes, M., Ogarrio, C., Montaña, E. y Hoyos, G. (2018). La aplicación de un programa de intervención para el beneficio de la salud física y emocional en mujeres adultas mayores en Hermosillo, Sonora. *MHSalud*, 15(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237056016004/html/>
- Chasipanta, W. A., Analuiza, E., Gaibor, J. A. G., & Torres, Á. F. R. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(12), 680-706. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>



González Valarezo M, (2022). La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. Rev. Conrado; 16(72)..
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1206/1216>.

Hernández Aguilar, Byron, Chávez Cevallos, Enrique, de la Concepción Torres Marín, Juan, Torres Ramírez, Amarilys, & Fleitas Díaz, Isabel María. (2017). Evaluation of a physical-recreational activity program for physical-mental well-being of the elderly. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-16.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002017000400007&lng=es&tlng=e

Ledo, C. y Deroncele, A. (2017). El diplomado de Educación Superior para jóvenes docente y su impacto en los procesos universitarios. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 8(7), 1-10.
<https://refcale.ulead.edu.ec/index.php/didascalía/article/view/1833/997>

Márquez, A, T., Azzolino, J.M y Jofré, N. M. (2020). Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Pública*; 46(2): e1295.
<https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1295>

Martín Aranda, Roberto. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es

Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica (Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review). *Retos*, 39, 829-834.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>



- Mesa TD, Valdés ABM, Espinosa FY, et al. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Rev. Cubana Med Gen Integr.* 2020; 36(4):1-10. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101702>
- Pozo, M. M., Marlene, Colombé E, González, S. P., Multan, A. Y., y Salgado, A.Y. (2020): "Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor", *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, ISSN 2254-7630 (octubre 2020). <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/10/ejercicio-beneficios.html>
- Recalde Ayona, Alfredo Vicente, Triviño Bloisse, Soraya, Pizarro Vidal, Guillermo Domingo, Vargas Vera, Danilo Fernando, Zeballos Chang, Johanna Manola, & Sandoval Jaramillo, María Lorena. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300001&lng=es&tlng=es.
- Rodríguez, Á., García, J. y Luján, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Romero, N., Romero-Ramos, O. & González, A. J. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 1017-1023. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7599364>
- Villarreal-Ángeles, M. A., Moncada-Jiménez, J., & Ruiz-Juan, F. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates (Improvement of psychological variables in Older Adults through Pilates). *Retos*, 40, 47-52. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.74307>



Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

