

Beneficios de los ejercicios y actividades físicas de baja intensidad para un envejecimiento activo y saludable en adultos mayores

Benefits of low-intensity physical exercises and activities for active and healthy aging in older adults

Virginia Gil Flores¹

<https://orcid.org/0000-0002-8730-3770>

Fecha de recepción: 7/11/2024

Fecha de aceptación: 7/03/2025

RESUMEN

El presente artículo identifica los beneficios de los ejercicios físicos regular de baja intensidad y la actividad física en los adultos mayores. Estos beneficios reducen la tensión muscular, mejoran la función de las articulaciones y preparan mentalmente a los adultos mayores para la actividad física. Así mismo, se considera que las prácticas regular de actividad física ayudan a los adultos mayores a mantener su independencia en la realización de actividades diarias, mejorando su calidad de vida. Estas actividades recreativas son altamente recomendables

1. Licenciada en Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Andrés

*Correo electrónico: ninaginagilflores@gmail.com

ya que estas actividades físicas se pueden realizar con el objetivo de ayudar a esta población etaria, así como: liberación de tensión emocional, afirmación personal e interacción social, lo que incluye la expresión física, juegos grupales, bailes de salón, bailes, recreación activa, etc. Con base a lo mencionado, los instrumentos implementados antes, durante y después de la intervención incluyeron dos pruebas y una ficha de observación, pruebas que demostraran ser efectivas en el desarrollo del presente artículo científico, examinando la reducción del riesgo de caídas y mejorando la intensidad del ejercicio.

PALABRAS CLAVE

Ejercicios, físicos, beneficios, actividad física, envejecimiento, adultos mayores.

ABSTRACT

This article identifies the benefits of regular low-intensity physical exercise and physical activity in older adults. These benefits reduce muscle tension, improve joint function, and mentally prepare older adults for physical activity. Likewise, regular physical activity is considered to

help older adults maintain their independence in performing daily activities, improving their quality of life. These recreational activities are highly recommended because they can be used to help this age group, as well as: release emotional tension, personal affirmation, and social interaction, including physical expression, group games, ballroom dancing, dance, active recreation, etc. Based on the above, the instruments implemented before, during, and after the intervention included two tests and an observation form, tests that proved effective in the development of this scientific article, examining the reduction in the risk of falls and improving exercise intensity.

KEYWORDS

Physical, exercise, benefits, physical activity, aging, older adults.

I. INTRODUCCIÓN

En este siglo, las funciones de diversos órganos y sistemas tienden a deteriorarse con la edad. En cierto sentido, el envejecimiento es un proceso de diversos cambios fisiológicos, cognitivos y motores que afectan

la calidad de vida, especialmente en las personas mayores. No hay duda de que la incidencia y prevalencia de enfermedades degenerativas entre las personas mayores está aumentando. Por lo tanto, los ejercicios físicos son estrategias en muchos ámbitos, es por ello que la actividad física para las personas mayores también puede considerarse una actividad recreativa, ya que en este grupo en particular se pueden realizar diferentes tipos de entrenamiento (no sólo fisiológico), sino también las actividades físicas, aeróbicas o deportivas que pueden estimular y mantener el movimiento activo en las habilidades cognitivas en los adultos mayores, ya que estas promueven la salud física y mental activa.

En este contexto, los beneficios de ejercicios y actividades físicas sirven como estrategia de intervención para los participantes Adultos Mayores donde el desafío es experimentar el proceso de las actividades físicas que promuevan a un envejecimiento activo y saludable. Considerando lo anterior, el interés de este estudio, está basado en la necesidad del Adulto Mayor donde se puedan realizar actividades físicas con el fin de mejorar

el rendimiento físico y evitar el deterioro cognitivo posterior.

En el presente estudio se menciona que la actividad física mejora el equilibrio muscular y la fuerza en las extremidades inferiores, lo que la convierte en una herramienta eficaz para mantener la función y la autonomía en los adultos mayores tanto en el equilibrio y fuerza en miembros inferiores, porque lo convierte en una herramienta eficaz para mantener la función y la autonomía en adultos mayores. El estudio proporcionó actividades que mejoraron la fuerza y el equilibrio en el adulto mayor. (Narrativa Chalapud, et otros, 2017).

Con el fin de preservar una vida saludable y mejorar la falta de conocimiento con respecto a los beneficios que tienen las actividades físicas en las personas adultas mayores es importante crear un programa adecuado y controlado de diferentes actividades física que beneficien a la población mejorando su estilo de vida orientados a obtener diferentes beneficios al adulto mayor a que le permita ayudar en el equilibrio, fuerza muscular, tener resistencia entre otros que beneficie y establezca en

la ambulación, previniendo las caídas y la aparición de factores asociados a la discapacidad entre otros.

En el mismo orden de ideas Farfán (2017) y Aranda (2018) argumentan que es muy importante que los adultos mayores realicen ejercicios de equilibrio para prevenir caídas. De igual forma los ejercicios de flexibilidad para que puedan estirar los músculos, ayudando a que el cuerpo permanezca relajado. Relacionando el equilibrio en adultos mayores. Obsérvese que si se cumplen estas actividades pueden vivir a plenitud.

Es por ello que se considera un aporte fundamental en el área porque se verán cambios que hará que el adulto mayor dejara su vida sedentaria e dependiente a una vida de actividad física donde se pretende coadyuvar a una mejora de sus funciones en su organismo para que así él pueda tomar encuesta y no tenga limitantes y realice de manera natural que se le haga un hábito diario y lo realice en casa, ya que mediante estos hábitos no sea un sedentario mismo lo puedan tomar en cuenta en su diario vivir.

Por lo tanto, la actividad física puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión que los adultos mayores pueden experimentar debido a la soledad o cambios repentinos en la vida al realizar actividades diarias planificadas o simples que los estresen al mismo tiempo que les brindan satisfacción en el ocio y el deseo de mantenerse saludables, los adultos mayores experimentan mejoras físicas y en flexibilidad emocional, fuerza, coordinación y equilibrio, que promueven posturas más estables y por tanto la fuerza para sostener tu cuerpo y evitar caídas.

El objetivo de este estudio no es sólo mantener y mejorar las capacidades físicas y cognitivas, sino también desarrollar la autoestima, la confianza en el adulto mayor así también la autonomía en ellos. Mejorando el desarrollo de las habilidades motoras y cognitivas para un estilo de vida activo y saludable a través de diversos tipos de actividades y ejercicios físicos.

II. DESARROLLO

2.1. Beneficios

Es muy beneficioso para los adultos mayores desarrollar

y mantener buenos hábitos activos en su vida diaria, pero es importante señalar que muchas personas llevan estilos de vida activos y no necesitan participar en un programa formal de ejercicio. Sin embargo, se puede mantener un nivel adecuado de actividad realizando tareas diarias como ir de compras, cocinar, limpiar, etc. (Oviedo, Nuñez, & Coto, 2017).

Beneficios a nivel Físico

De acuerdo con (Oviedo, Nuñez, & Coto, 2010). Menciona que los ejercicios cardiovasculares pueden incrementar la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades.

- La práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.
- El ejercicio ayuda a reducir la hipertensión, bajando la presión arterial sistólica.
- El ejercicio ayuda mantener o mejorar la musculatura y densidad ósea.

Beneficios a nivel Social

Capacita al individuo para desempeñar un papel más activo y participativo en la sociedad. (Oviedo, Nuñez, & Coto, 2010).

- Aumenta los contactos y la participación sociales.
- Mejora de las interacciones sociales e interculturales.
- Se vuelven mucho más productivos para la sociedad.

Beneficios a nivel psicológico y cognitivo

Mantenimiento y desarrollo de habilidades de interacción y comunicación que permiten un buen nivel en las relaciones sociales. (Oviedo, Nuñez, & Coto, 2017).

- Mayor capacidad para relacionarse con otras personas de esta o de diferentes edades, así como para integrarse en otros grupos.
- Refuerza el equilibrio psicoactivo.
- Mejora del estado de ánimo y la autoestima.

Beneficios a nivel fisiológicos

Los beneficios que se obtienen al incorporarla en la rutina, independientemente del nivel de intensidad, mejoran significativamente las funciones y la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

- Favorece la funcionalidad del sistema nervioso.
- Mejora la actividad del sistema inmunitario.
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco.

2.2. Beneficios de los ejercicios y actividades físicas en el adulto mayor

El ejercicio físico se define como cualquier movimiento realizado por los músculos que requiere un mayor gasto energético que en reposo. A la hora de planificar y organizar actividades se les denomina ejercicios físicos y su finalidad es mejorar la salud y el bienestar general de la persona, fortaleciendo así los sistemas cardiovascular, muscular y respiratorio e intentando mantener o mejorar la condición física.

Según la organización mundial de la salud nos dice que : La

actividad física adecuada y regular, incluida la actividad física intensiva en energía, incluye muchos trastornos no transmisibles como presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, cáncer de colon y depresión. Puede reducir el riesgo de falla. Otros beneficios relacionados con la actividad física incluyen una mejor salud funcional y ósea (OMS/OPS, 2020).

Para ello; existen diferentes formas de realizar ejercicio físico en el adulto mayor como ser:

- Ejercicios aeróbicos: Para esta capacidad debe realizarse ejercicio aeróbico moderado durante un mínimo de 30 minutos, 5 días por semana, o ejercicio intenso durante un mínimo de 20 minutos, 3 días por semana.
- Ejercicios de flexibilidad: Es recomendable dedicar 2 sesiones de 10 minutos a la semana para realizar 8-10 ejercicios que mantengan la flexibilidad de la mayor parte de grupos de músculos y tendones.
- Ejercicios de fuerza y resistencia: Se recomienda

añadir un mínimo de 2 días no consecutivos cada semana para practicar 8-10 ejercicios que desarrollen la fuerza de la mayor parte de grupos musculares (brazos, hombros, tórax, abdomen, espalda, caderas y piernas), con 10-15 repeticiones de cada ejercicio.

La actividad física y el ejercicio regular son importantes para un envejecimiento saludable y son beneficiosos para el manejo de enfermedades crónicas. Cualquier cantidad de ejercicio es mejor que ser sedentario, incluso si el estado de salud impide que una persona logre los objetivos recomendados.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado el gasto de energía que habrá que recuperar. El aparato cardiorespiratorio, es el principal sensor de la respuesta al estrés y a la actividad física. La actividad física en las personas mayores consiste en actividades recreativas o de ocio; actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral); acciones para desplazarse (como caminar de un lado a otro, ir a hacer comprar, pasear o andar en bicicleta); tareas domésticas (como limpieza o jardinería); la práctica de ejercicio programado durante el tiempo libre y los juegos, deportes o actividades en el contexto de cuestiones sociales, familiares o comunitarias que requieran gasto energético para realizarlas.

- Las prescripciones de ejercicio para adultos mayores deben tener en cuenta el estado de salud y la capacidad funcional del individuo.
- Para la mayoría de los resultados de salud, se obtienen mayores beneficios con la actividad física realizada con mayor intensidad, mayor frecuencia y/o duración.
- Las pautas mínimas recomendadas para los adultos mayores son al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa y al menos dos días de actividades de fortalecimiento muscular por semana.

- Los beneficios de que las personas mayores participan en la actividad física incluyen mejores habilidades de autogestión, una mejor integración del mapa corporal y un mejor bienestar (Díaz, Díaz, Acuña, Donoso, & Nowogrodsky, 2017).

Entonces, los beneficios de la participación en actividades físicas para los adultos mayores incluyen mejores habilidades de autocontrol, una mejor integración del mapa corporal y un mayor bienestar.

2.3. Envejecimiento activo y saludable

El envejecimiento activo y saludable es el proceso de optimizar las oportunidades de salud y participación a fin de mejorar la calidad de vida a medida que se envejece.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) considera que el envejecimiento activo constituye un proceso que dura toda la vida y es afectado por varios factores que favorecen la salud, la participación y la seguridad en la vida de las personas mayores a decisores y referentes que trabajan con y

para las personas mayores con el propósito de incrementar los niveles de actividad física en esta población. La práctica regular de actividad física, incluso de baja intensidad, desempeña un papel fundamental en este proceso, permitiendo a los adultos mayores mantener su independencia y bienestar general.

III. MÉTODOS Y TÉCNICAS

Este artículo contiene un enfoque mixto, porque existen datos tanto cualitativos como cuantitativos. El tipo de investigación es explicativa porque no sólo intento describir o abordar un problema, sino también intento encontrar la causa o raíz del problema que se aborda.

En relación al diseño es cuasi-experimental ya que este se utilizó cuando no es posible asignar aleatoriamente a los participantes o los grupos de tratamiento y control. Sino que: al aplicar una intervención o tratamiento a uno o más grupos se pudo medir los efectos resultantes.

La población que se eligió para la presente investigación son los participantes adultos mayores del Taller de “gimnasia” del

paralelo “C” turno tarde lo cual cuenta con 30 estudiantes, que comprenden la edad 60 a 85 años.

Tabla Nro 1: Género de los participante

Género		Nº de participantes
TURNO TARDE PARALELO “C”	Varon	5
	Mujer	25
Total		30

Fuente: Elaboración propia

Como parte del estudio, se utilizó una muestra “No probabilística” por qué se trabajó solo con un curso que son un total de 30 estudiantes del Taller de “gimnasia” del paralelo “C” turno tarde, estos comprenden la edad 60 a 85 años. Dónde 5 eran del género masculino y 25 del género femenino todos participantes de la Universidad Municipal del Adulto Mayor (UMAM). Asi mismo se estableció este rango de edad porque fue accesible contar con la participación de esta población adulta mayor.

A continuación se describen los instrumentos y técnicas implementadas antes, durante y después de la intervención final.

Los principales test que fueron aplicados de manera práctica en cada uno de los participantes este se compone de manera individual y participativa para el recojo de los resultados. La selección comprendió de dos test y una ficha de observación la cual se detallan a continuación:

El primer test que se aplicó a los adultos mayores, fue el escala de Tinetti este se aplicó antes de desarrollar el programa de intervención, aquí se pudo evidenciar que posibilidad tiene el adulto mayor para la realización de una actividad fisca ya que se midió la marcha y equilibrio. El segundo fue el test de Batería Senior Fitness, este sirve para medir la necesidad de crear una herramienta que permite valorar la condición física este Test Senior Fitness, es el único que mide todo lo relacionado con los 5 componentes principales que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia Cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.

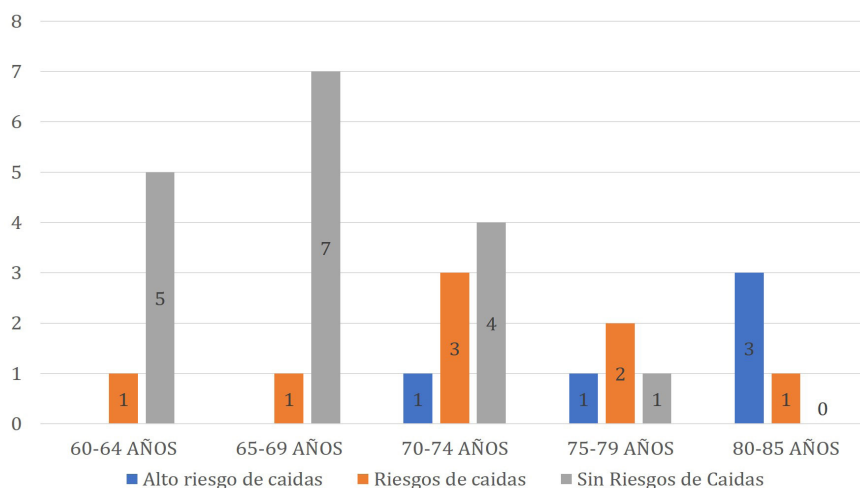
Por último, se elaboró una ficha de observación para verificar los resultados durante el programa de intervención, donde se fundamenta en tres partes: La primera es A Nivel Físico (Parte

1- Sesión Grupal – Individual), A Nivel Motriz (parte 2- Sesión Individual), A Nivel Rítmico (Parte 3-Sesión Grupal y por Parejas), esto permitió observar y registrar los diferentes momentos que forma parte del grupo de intervención y participación durante el tiempo que duro la observación, involucrándose directamente con la actividad y el objeto a investigar. Asi mismo los parámetros para el desarrollo son los siguientes: “EXCELENTE” se desempeña de una manera superior a lo esperado; “BIEN” se desempeña de una manera regular a lo esperado “MEJORABLE” se

inicia en el logro del rango “SIN REALIZAR” No se observó avances, tuvo dificultades para lograrlo, donde fue validado por tres expertos, dos de ellos son licenciados en Ciencias de la Educación y un licenciando en Educación Física Deportes y Recreación y entrenador de fútbol. Una vez vistos los diferentes test que se aplicaron, podemos decir que fue puntual sobre algún parámetro de la condición física, más que una propuesta engloba los parámetros importantes y determinan la independencia y capacidad física en el adulto mayor.

IV. RESULTADOS

Gráfico Nro 1: Resultados del test de Escala de Tinetti Riesgos de Caída por Edad



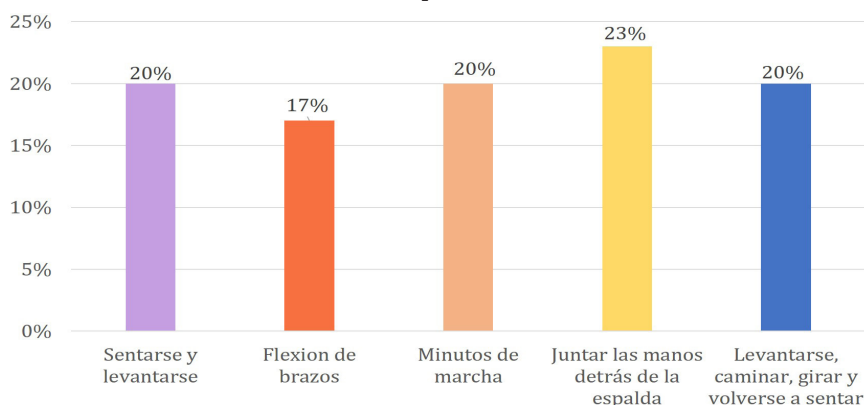
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al grafico se puede observar que hay 3 personas de 70-74 años con riesgos de caídas y 2 de 75-79 años, 5 personas de 70-85 años y 2 personas que tienen alto riesgo de caídas.

En relación a los resultados obtenidos de la escala de Tinetti se puede notar que entre la edad de los participantes adultos mayores con el ejercicio propuesto tanto de marcha y equilibrio, los que tienden a tener alto riesgo de caídas posterior al programa de intervención son los participantes que comprenden la edad de 80-85 años de edad, siendo estos un porcentaje del 10 % de la muestra obtenida, donde no observó avances y tuvo dificultades para lograrlo, mientras

los que comprenden la edad de 75-79 años, presenta riesgo de caídas, siendo estos en un 10%. Esto durante la implementación de las actividades y ejercicios propuesto dentro del programa de intervención, mientras los que comprenden la de edad de 70-74 años de edad en un porcentaje del 3 % presentan riesgos de caídas, mientras que un porcentaje del 17 % que no presenta riesgos de caídas, estos comprende la edad de 65-69 años. Con respecto a los que comprenden la edad de 60-64 años de edad, no presentan riesgos de caídas, siendo estos un porcentaje del 23 % y han mejorado sus capacidades físicas significativamente, permitiéndoles mantener una mayor estabilidad y poder reducir el riesgo de caídas.

Gráfico Nro 2: Resultados del Test Senior Fitness mide la composición corporal

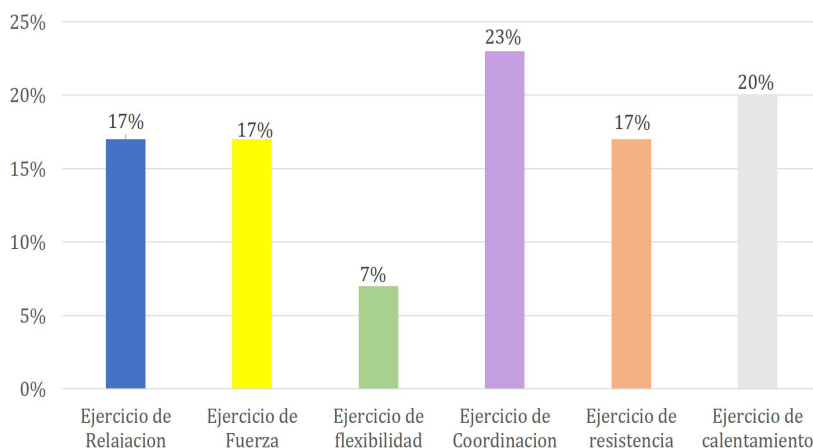


Fuente: Elaboración propia

Los resultados del grafico Nro 2 del Test Senior Fitness se mide por los siguientes parámetros: La composición corporal, fuerza muscular, resistencia Cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio. Donde en un porcentaje del 20 % del ejercicio de sentarse y levantarse se lo desarrollo de manera que se inicia en el logro del rango, logrando realizar la mayoría de los participantes, mientras que en un 17 % se desempeña de una manera regular a lo esperado, realizando el ejercicio de flexión de brazos, en relación a 2-minutos marcha en un porcentaje del 20 % que también se lo realizar el ejercicio de una manera regular a lo esperado, y en un porcentaje

del 23 % donde el ejercicio era juntar las manos detrás de la espalda los participantes adultos mayores lograron desempeñarse de una manera superior a lo esperado, así mismo en un 20 % se desempeñaron de una manera regular a lo esperado, siendo el ejercicio de levantarse, caminar, girar y volverse a sentar, siendo que cada ejercicio y actividad se puedo desarrollar en diferentes tiempos porque esto dependía del logro del ejercicio o repetición correspondiente dentro de los parámetros ya asignados ya que cada ejercicio tenía un tiempo determinado y dependía de la realización de los ejercicios.

Gráfico Nro 3: Resultados del Test de observación a Nivel Físico Grupal e Individual

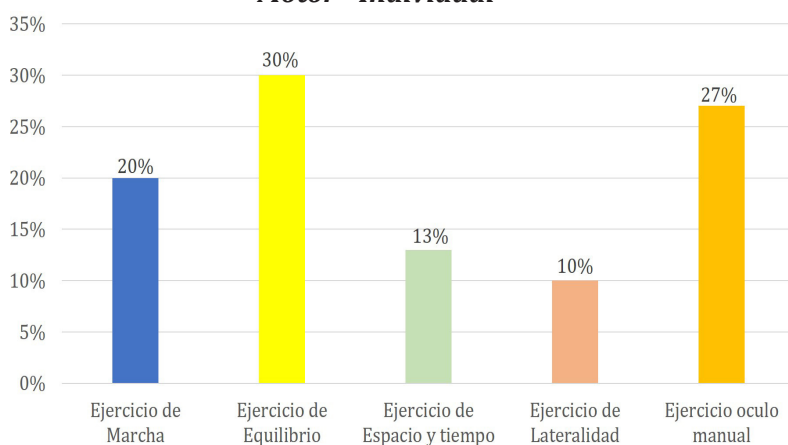


Fuente: Elaboración propia

En el grafico Nro 3 los datos indican que durante la evaluación diagnóstica dentro de las actividades y ejercicios a realizar con los participantes adultos mayores de la UMAM. Los resultados muestran que en un 17 % en su mayoría en la realización de los ejercicios de relajación, ejercicios de fuerza y ejercicios de resistencia logrando un resultado que se desempeña de una manera regular a lo esperado, esto significa que hubo un avance en su mayoría, mientras que en un porcentaje del 7 % en el ejercicios de flexibilidad, se observó que en la mayoría de los participantes no logro realizar el ejercicio de forma correcta, lo cual no se observó avances, sino que se obtuvo dificultades

para lógralo, donde la realización se inicia en el logro del rango, y en 23 %, y lo realizaron de una manera superior a lo esperado y sin ninguna dificultad, siendo esto la mayoría de los participantes lograron realizar y completar exitosamente el ejercicio propuestos y en porcentaje del 20 % lograron realizar el ejercicio de calentamiento, donde se desempeña de una manera regular a lo esperado. Estos resultados señalan una prevalencia notable de algunas deficiencias al lograr desarrollar algunos ejercicios propuestos y su buena realización. Así mismo se les daba recomendaciones antes de iniciar cualquier tipo de ejercicios o actividad para que no haya lesiones posteriores.

Gráfico Nro 4: Resultados del Test de observación a Nivel Motor - Individual

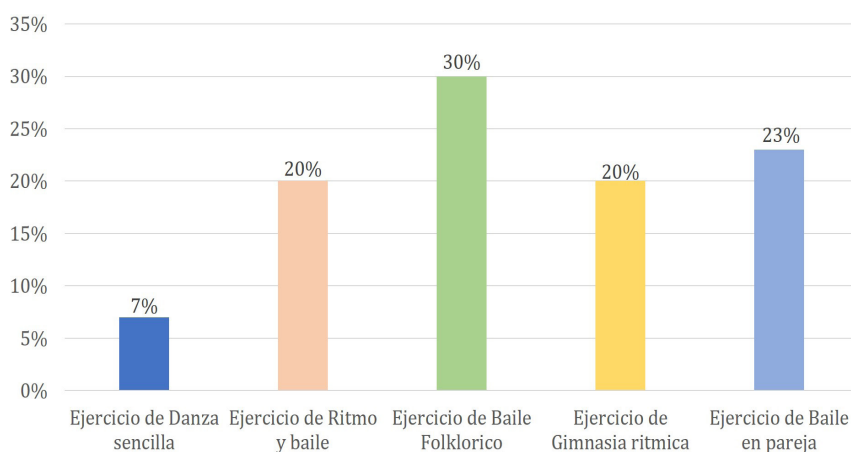


Fuente: Elaboración propia

Los resultados del grafico nº 4 del Test de observación a Nivel Motor – Individual. En un 20 % los participantes adultos mayores de la UMAM. Se desempeñaron de una manera regular a lo esperado en el ejercicio de marcha, mientras que en un 30 % se desempeñaron de una manera superior a lo esperado en el desarrollo del ejercicio de equilibrio logrando realizar el ejercicio de una manera excelente, y en el ejercicio de espacio y tiempo logrando realizarlo solo en un 13 % donde se inicia en el logro del rango, desarrollándolo de una manera mejorable, mientras que en el ejercicio de lateralidad en un porcentaje del 10 % no se observó avances, tuvo dificul-

tades para lograrlo, mientras que en el ejercicio de óculo manual en un porcentaje del 27 % se desempeñaron de una manera superior a lo esperado desarrollando el ejercicio excelente al logro. En relación al tiempo de desarrollo de cada ejercicio y actividad se puedo desarrollar en diferentes tiempos ya que esto dependía del logro del ejercicio o repetición correspondiente dentro de los parámetros ya asignados por que cada ejercicio tenía ya un tiempo asignado y dependía de la realización de los mismos. Asi mismo se les daba recomendaciones antes de iniciar cualquier tipo de ejercicios o actividad para que no haya lesiones posteriores.

Gráfico Nro 5: Resultados del Test de observación a Nivel Rítmico por Parejas



Fuente: Elaboración propia

Dentro de los resultados de grafico nº 5 del Test de observación a Nivel Rítmico por Parejas. En las actividades y ejercicios desarrolladas con los participantes adultos mayores de la UMAM. En un porcentaje del 7 % en el ejercicio de danza sencilla los participantes no pudieron desarrollar la actividad ya que no se observó avances, y tuvieron dificultades para lograrlo, mientras que en un porcentaje del 20 % en el ejercicio de ritmo y baile los participantes se desempeñan de una manera regular a lo esperado, siendo así en un 30 % del ejercicio de baile folclórico, donde se desempeñaron de una manera superior a lo esperado, realizándolo excelente la mayoría de ellos, mientras que en un 20 % el desarrollo de los ejercicios de gimnasia rítmica desempeñaron de una manera regular a lo esperado, desarrollándolo bien dentro de los parámetros esperados, mientras que el ejercicio de baile en pareja, donde en un 23 %, se desempeña de una manera regular a lo esperado, realizando bien la actividad propuesta. Así mismo se les daba recomendaciones antes de iniciar cualquier tipo de ejercicios o actividad para que no haya lesiones posteriores.

V. DISCUSIONES

Los resultados de este estudio contribuyen a enriquecer en mayor medida el tiempo dedicado a la realización de ejercicios y actividades físicas ya que a mayor realización de actividad física, menor riesgo de caídas en el adulto mayor, así también mayor es el perfeccionamiento de las actividades físicas. Por todo lo anterior, se comprueba que el trabajo de campo, en las evaluaciones iniciales se obtuvo resultados favorables ya que hubo mejorías notorias en relación a la condición física de los adultos mayores, la cual se comprobó con las evaluaciones del pos-test.

Para ello se llevó a cabo la recopilación de información tanto de peso, índice de masa corporal, frecuencia cardiaca y fuerza muscular, obteniendo una respuesta favorable, con lo cual se logró verificar los efectos que se consiguieron con la realización de ejercicios y actividades físicas donde sus beneficios no solo abarcan el ámbito físico, sino también el mental y emocional, permitiendo a los adultos mayores mejorar su calidad de vida y mantener su propia independencia por más tiempo

ya que al incluir el ejercicio en las rutinas diarias es una inversión en bienestar y salud a largo plazo para una vida activa y saludable. Por consiguiente el programa de intervención ha demostrado ser efectivo y positivo, en poco tiempo lo cual el diagnóstico arrojó excelentes resultados, incluida una reducción del 76% en el riesgo de caídas, así mismo en las habilidades motoras estas mejoraron notablemente, con un aumento del 80 %, mostrando un mayor equilibrio y coordinación en movimientos precisos. En cuanto a la agilidad, se observó una mejoría del 72%, lo que implicó una mejoría en aspectos óculo manual, la flexibilidad y la resistencia. Demostrando la efectividad del programa de intervención siendo está muy buena, con una tasa del 95% efectividad.

El estudio debe llevarse a cabo a largo plazo para obtener una comprensión más profunda de la sostenibilidad de los beneficios que se observó en el estudio actual, ya que se verá el fortalecimiento con mayor precisión en las capacidades y necesidades de los adultos mayores. Ya que los programas de entrenamiento físico correctamente aplicados pueden tener un efecto benefi-

cioso sobre diversos órganos y sistemas, mejorando así la salud a medio y largo plazo. Si el programa de ejercicios es excesivo o incompleto, pueden ocurrir complicaciones o no lograrse los resultados deseados.

VI. CONCLUSIONES

Con este trabajo se pretende promover estilos de vida saludables, en el adulto mayor, brindando estricta atención en un escenario natural de trabajo. Se pretende fomentar valores en el ser humano, aumentar el compañerismo y aprovecharlo para mejoras considerables en la salud y aceptación de la vejez, como una etapa normal, en la cual, se debe de disfrutar tanto como en la niñez y la adolescencia.

Por lo tanto en este ámbito, los tipos de ejercicios y actividades físicas ayudaron a mejorar la condición física y motora en los participantes adultos mayores de la universidad municipal del adulto mayor, ya que el programa fue una herramienta eficaz para mejorar y mantener las funciones cognitivas y motoras activas mediante las actividades propuestas, el adulto mayor mejoró su condición

aeróbica física ya que mediante la realización de los ejercicios se adquirió mayor habilidad en las actividades diarias y labores habituales, reduciendo el peso corporal, mejorando la movilidad física; logrando vincular este tipo de actividades en recreativas logrando que el participante sea protagonista activo de una calidad de vida adecuada.

Así mismo, también mejoró la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produjo una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, y la flexibilidad mental esto en relación a la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, que constituye una de las funciones relevantes de los ejercicios y actividades físicas combinadas. Por último, se concluye que toda actividad física para personas mayores se determina según los siguientes principios básicos: tiempo, frecuencia, intensidad y tipo de actividad. Para lograr este objetivo, existen cuatro categorías básicas de actividad física: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Estas medidas deben implementarse de manera moderada y gradual.

Se debe realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, combinando el ejercicio (caminar, nadar) y ejercicios de fuerza y equilibrio (tai chi, yoga, levantamiento de pesas livianas). Donde este tiene beneficios distintivos y requiere ciertas precauciones de seguridad, especialmente para los adultos mayores. Manténgase hidratado y use ropa y zapatos cómodos durante la actividad. Consulte a un profesional de la salud antes de comenzar el programa de ejercicios.

BIBLIOGRAFÍA

- Chalapud, L., & Escobar, A. (2017). *Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor*. Rev. Univ. Salud, 19(1), 94-101. <https://doi.org/10.22267/rus.171901.73>.
- Coto, E., & Morales, R. (2006). *Efecto agudo en el estado anímico del adulto mayor al realizar ejercicios con pesas a diferentes intensidades, para aplicarla como tratamiento en dicha población*. Revista InterSedes © Universidad de Costa Rica Volumen V

- Número 7 2005 Edición Digital. En www.intersedes.ucr.ac.cr.
- Coto, E. (2010). *La actividad física en el adulto mayor de sesenta años, en la zona rural del cantón de Turrialba*. Colegio de Licenciados y Profesores. Número 25. 2009. Edición Impresa. (ISSN1409-1534).
 - Díaz, V., Díaz, I., Acuña, C., Donoso, A., & Nowogrodsky, D. (2017). *Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 37(2), 87-92. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(02\)74783-5](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(02)74783-5)
 - Farfán, A., & Zambrano, H. (2017). *Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programade envejecimiento activo del cantón Chone*. Sinapsis. <https://doi.org/10.37117/s.v21i1.58>
 - Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). *Actividad Física* <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physicalactivity>
 - Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/253025/A69_17-sp.pdf.
 - Oviedo, Y., Nuñez, M., & Coto, E. (2017). *La actividad física para el adulto mayor en el medio natural*. Scielo. Retrieved from https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009