



Universidad Norbert Wiener

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN
SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA**

**IMPACTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA
EN ENFERMERÍA EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA**

PRESENTADO POR:

PAIVA VELA, ANA MARIA

REMACHE TUCNO, MARIA MAGDALENA

ASESOR:

Dra. CÁRDENAS DE FERNÁNDEZ, MARÍA HILDA

LIMA - PERÚ

2019

DEDICATORIA

Dedicamos a nuestros padres por brindarnos su amor y comprensión, por el apoyo incondicional, durante nuestra vida personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darnos la oportunidad de conocernos y llevar a cabo el estudio de investigación. A nuestro asesor, docentes por guiarnos, apoyarnos en la culminación del presente trabajo

ASESOR:

Dra. CÁRDENAS DE FERNÁNDEZ, MARÍA HILDA

JURADO

Presidente: Mg. Ávila Vargas-Machuca, Jeannette Giselle

Secretario: Mg. Pretell Aguilar, Rosa Maria

Vocal: Mg. Angulo Angulo, Erika Melissa

INDICE

Portada	i
Página en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor(a) de trabajo académico	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Resumen	x
Abstract	xi

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema	12
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivo	15

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Diseño de estudio	16
2.2 Población y muestra	16
2.3 Procedimiento de recolección de datos	16
2.4 Técnica de análisis	17
2.5 Aspectos éticos	17

CAPÍTULO III RESULTADOS	
3.1 Tablas 1	18
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN	
4.1 Discusión	31
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Conclusiones	34
5.2 Recomendaciones	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1:	Estudios sobre impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores	18
Tabla 2	Resumen de estudios sobre impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores	28

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar las evidencias sobre impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores.

. **Material y Métodos:** Revisión sistemática, sometidos a lectura analítica y usando el sistema de evaluación GRADE para el reconocimiento del nivel de evidencia de los artículos posteriormente publicados en las bases de datos: Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Scielo, Researchgate. De los 10 artículos revisados sistemáticamente representan el 60% de Alta calidad y el 30% de moderada calidad y 10% es de baja calidad como se describe a continuación: el 30 % (n= 3/10) son revisión sistemática. El 10%(n=1/10) es correlacional, son transversal no experimental el 10%(n=1/10). son Causi experimental cuantitativo 10%(n=1/10). son estudios Experimental 10%(n=1/10), Es cuantitativo correlacional 10%(n=1/10). Son Cuasi experimental 10%(n=1/10). Es Exploratoria10%(n=1/10). son estudios que Pertenecen a los países de Colombia (30%), seguida de España (30%), de la condición demostraron el en Cuba (2%), Guayaquil (1%) y Argentina (1%).

Resultados: El 100^[U1]% (n=10/10) de las investigaciones demuestran el impacto de la actividad física en la calidad de vida en las personas mayores., mejorando la capacidad física.emocional,espiritual en su entorno y estado de salud. **Conclusión:** 10 de los 10 artículos revisados evidencian el impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores, mejorando el estado de salud física y enfermedades no trasmisibles.

Palabras clave: Ejercicio, calidad de vida, adulto mayor

SUMMARY

Objective: Systematize the evidence on the impact of physical activity on the quality of life in the elderly. **Material and Methods:** Systematic review, subjected to analytical reading and using the GRADE evaluation system for the recognition of the level of evidence of the articles subsequently published in the databases: Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Scielo, Researchgate. Of the 10 systematically reviewed articles, they represent 60% of High quality and 30% of moderate quality and 10% of low quality as described below: 30% (n = 3/10) are systematic review. 10% (n = 1/10) is correlational, 10% are non-experimental (n = 1/10). they are 10% quantitative experimental Causi (n = 1/10). Are Experimental studies 10% (n = 1/10), It is quantitative correlational 10% (n = 1/10). They are Quasi experimental 10% (n = 1/10). It is exploratory 10% (n = 1/10). These are studies that belong to the countries of Colombia (30%), followed by Spain (30%), the condition showed in Cuba (2%), Guayaquil (1%) and Argentina (1%). **Results:** 100% (n = 10/10) of the investigations demonstrate the impact of the Physical Activity on the quality of life in the elderly, improved the environment and health status. **Conclusion:** the impact of physical activity on the quality of life in older adults helps to socialize between them and their families, the need to interact, physical exercise at home and monitored, improve the perception of adult quality of life greater in the dimensions related to physical health

Keywords: Exercise, quality of life, older adult

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

La labor del Educador de salud para desarrollar programas de actividad física que impacten en la recuperación del estado de salud de las personas, permitiendo que el individuo perteneciente a este grupo etario cambie su estilo y calidad de vida. Se ha identificado que no solo se debe atender al individuo, sino que también se debe de influir en las condiciones ambientales y sociales para producir patrones de comportamiento que mejoren su calidad de vida. Al desempeñar una actividad laboral, ejercicios tareas domésticas mejora el sistema cardiorrespiratorio, muscular y la salud ósea y funcional, aminorando el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT), depresión y el envejecimiento cognitivo. (1, 2,3).

En el siglo XXI, la senectud de la población será un gran fenómeno de mayor impacto. En los términos demográficos, se refiere al crecimiento relativamente de los adultos mayores a partir de 60 años y a la demora progresiva de la esperanza de vida al nacer. En 1980 había 370 millones de adulto mayor de 60 años, y en el año 2025 será 1200 millones aproximadamente de adultos mayores, el 14% de la población mundial para la fecha será una pandemia global y las principales causas de mortalidad y discapacidad, con desigualdad de distribución a nivel local, nacional e internacional. (4,5)

La calidad de vida es el conjunto de condiciones y la satisfacción personal por jerarquía en la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales que se puede interpretar con términos de bienestar subjetivo, fundamentalmente, con un estado de ánimo positivo, sentimiento de satisfacción, establecido por índole psicológica y/o conductual. (6)

Por lo cual, la satisfacción es primordial en la vida que son dos Modelos: global o por dominios. Con la primera nos referimos a la satisfacción que la persona tiene acerca de su vivencia, y la segunda nos referimos a la satisfacción que tiene en los aspectos específicos; por ejemplo, con la ocupación, la salud, y el vínculo familiar, etc. (7)

La OMS determina como objetivo personal en una situación frente a la vida con el entorno de la cultura y en una costumbre con valores en el cual se vive la relación con propósitos, estándares e intereses. Con otras palabras, puede expresarse una observación del bienestar resultando de una apreciación que es realizada a cada persona con elementos objetivos y subjetivos. (8)

Para Setién la CV es “[...] el nivel en la sociedad que permite la responsabilidad con las necesidades de los miembros que la conforman, capacidad que se muestra en las condiciones objetivas que pueda valerse en la vida social y el sentimiento subjetivo con la satisfacción de interés, generalmente influidos, en su existencia que comprenden con individuos de la sociedad”. (9).

Quiere decir que una de las labores del educador en salud es desarrollar programas de actividad física que impacten en el mejoramiento del estado de salud, permitiendo que el individuo perteneciente a este grupo etario mejore su estilo de vida. Se ha identificado que se debe de influir en las condiciones ambientales y sociales para producir patrones de comportamiento que mejoren su calidad de vida. (10)

La calidad de vida es multifactorial, lo cual hay una dualismo subjetiva-objetiva; con la primera se refiere al bienestar y satisfacción con la vida que se lo nombra “felicidad”, y estado de ánimo activo y con la segunda está cortinada en los estados social, psíquico y físico, son importante ambas que define la calidad de vida “Estado de bienestar. (11)

Padilla (22) señala que “[...] primordialmente la CV establece bienestar psíquico (satisfacción, motivo de la vida, objetivo del éxito y prosperidad); bienestar físico (tarea diaria en la vida, apetencia y el sueño cotidiano); el bienestar social, financiero, interpersonal y material “El objetivo primordial del presente trabajo es expresar el impacto de actividad física en la calidad de vida de las personas mayores y su sustento se halla en la teoría de la actividad para este determinado grupo de edad, la actividad física está basado en las funciones recreativas o inacción , capacidad (como: caminata, paseo en bicicleta), labor ocupacional.

1.2. Formulación de la pregunta

La pregunta enunciada para la revisión sistemática se estableció bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

P = Paciente/	I = Intervención	C= Intervención de	O = Outcome
Problema		Comparación	Resultados
Persona Mayor	Impacto de Actividad Física	No corresponde	Impacto en la calidad de vida

¿Cuál es el impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores?

1.3. Objetivo

Sistematizar las evidencias sobre el impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y METODOS

2.1 Diseño de estudio:

La revisión sistemática es una forma de estudio que reúne y brinda un resumen sobre un tema definido orientado a contestar una pregunta de investigación; se deben realizar de acuerdo a un diseño preestablecido. Los resultados de los estudios conseguidos y escrupulosamente planteados y ofrece un nivel de evidencia y la efectividad en la participación de los temas en salud (16).

2.2 Población y Muestra

Se revisaron 41 artículos y se tomó una población que consta de una revisión sistemática de 10 artículos científicos publicados e indicados en las bases de datos científicos Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Scielo, Researchgate lo cual corresponden a artículos publicados en idioma español, coreano, japonés, inglés y alemán.

2.3 Procedimiento de recolección de datos

La recopilación de los datos se desarrolló de la revisión sistemática de artículos de investigación de nivel internacional, lo cual sostuvieron como tema principal impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultos mayores ; del compendio de los artículos que se hallaron, se incorporaron los de mayor relevancia y se descartaron los de menor importancia de acuerdo al nivel de evidencia. Se realizó la

búsqueda condicionalmente se tuviera disposición al escrito totalmente de la evidencia científica.

El algoritmo empleado para la búsqueda:

Impacto de actividad física en AND adultos mayores

Actividad OR Física factores OR calidad de vida

NOT niños, adultos.

Bases de Datos:

Pubmed, Scencedirect, Epistemonikos,

2.4 Técnica de análisis

El estudio en la revisión sistemática se encuentra estructurado por la confección en tablas de resumen (Tabla N°1, N°2) con los datos importantes individualmente en los artículos elegidos, analizando particularmente los artículos y contraste en los puntos o particularidades los cuales coincide y en los puntos que existe divergencia entre artículos. Se constituye como un material de relevancia para simplificar la evidencia científica e incrementar la veracidad de conclusiones de investigaciones y reconocer las pautas donde sea imprescindible realizar el estudio. Lo cual la fuerza de la recomendación es respaldada en la calidad del artículo, en una variedad de elementos como el equilibrio de los valores, los riesgos beneficio del personal profesional y de los individuos.

2.5 Aspectos éticos

La evaluación crítica con las evidencias científicas investigados, se encuentra en conformidad a la normatividad técnica en la bioética del desarrollo a la investigación, verificando individualmente que lo cumplan

Los principios éticos en la realización. la investigación debe incidir en el efecto con la veracidad en la recopilación de evidencia, en las diversas bases de datos a nivel global.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Tablas

Tabla 1. de estudios sobre impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultos mayores

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Marcos G.	2015	Actividades recreativas en adultos mayores internados en un hogar de ancianos (17)	Cubana Salud Pública. https://www.scielosp.org/article/rcsp/2015.v41n1/o7/ Argentina	Volumen 41 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
correlacional	Población: 105 adultos mayores	No corresponde	Se realizaron acciones recreativas clasificadas en intramuros y extramuros. Las últimas acciones concretadas los fines de semana concordaban con las visitas de los familiares, las cuales fueron especialmente preferidas entre aquellos con poco tiempo de estancia en la institución.	La prioridad de las personas mayores por las acciones recreativas les ayuda a socializar entre ellos y sus familiares, la necesidad de lograr interactuar. Es importante que los ancianos con mayor tiempo de permanencia en las acciones recreativas externas los estimulen con visitas de los familiares con frecuencia. En la cual mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Alfonso L, Soto D, Santos N.	2016	Calidad de vida y apoyo social percibido en adultos mayores.(18)	Rev. De Ciencias Médicas de Pinar del Río. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942016000100012 Cuba.	Volumen 20 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
no experimental, transversal	Población: 25-adultos mayores.	No corresponde	La organización en la familia se determinó por la presencia de familias chicas y de las siguientes dos generaciones. Lo cual la calidad de vida fue predominantemente alta, mostrando un nivel mayor de satisfacción en la salud. La ayuda social percibida fue alto, estableciendo a la familia como la principal fuente generadora de apoyo. El 75% ancianos que notaron un soporte social alto, solo el 40% de ellos superan los niveles de calidad de vida.	El aumento de la población de 60 años y más requiere de una atención especial, compromete su desempeño en las más elementales actividades de la vida cotidiana, además, esto frecuentemente se vincula con un deterioro en su salud física, su situación social y su estado mental. Lo cual se ha comprobado el apoyo social de la población como propósito de estudio que expresa una alta calidad de vida de los antepasados en edades tempranas.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Ramírez J, León H.	2013	la importancia de la actividad física para la prevención y tratamiento de la osteoporosis (19)	Archivos de Medicina. Med pub journals www.archivosde medicina.com/revisin-sistemática-sobre-la importancia-del-ejercicio. Colombia	Volumen 9 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática-cuantitativa	318 estudios 63 artículos cumplen los criterios de elegibilidad.	No refiere	En efecto, se indica la actividad física de grado media-alta, es muy continuo atreves de tres a cuatro días por semana, con duración de los seis meses, esto conlleva al incremento de la adaptación en la morfología ósea, principalmente en el momento que incorporan ejercicios de impacto donde se requiere mayor fuerza. La dinámica aeróbica, es leve y poco habitual ya que no impulsa cambios fundamentales en el hueso. El ejercicio físico es la coordinación de equilibrio, concentración, memoria en las actividades que realicen, lo cual reducen los fallos, caídas o accidentes.	Predomina la importancia del ejercicio físico como un cuidado que sostiene e incrementa la masa ósea, específicamente cuando se requieren o practican actividad de efectos impresionante en el régimen aeróbico o Anaeróbico en las personas mayores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Del Valle M, Prieto J, Nistal H, Martínez P, Ruiz L.	2013	Impacto de las estrategias de ejercicio físico en la cvrs de adultos sedentarios.(20)	Rev. Internacional De Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/6919 España	Volumen 16 Número 64

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
cuantitativo cuasi-experimental	100 personas adultas (37 hombres y 63 mujeres) entre un rango de edad de 60-70 años sanas y sedentarias.	Consentimiento Informado	Las restricciones del índice por problemas de Salud física, dolor crónico y salud general, logrando mejorar un 17% en relación al 8% del grupo prescripción. El grupo prescrito no obtiene un mejoramiento significativo en ninguna dimensión. El desarrollo observado para el caso del dolor crónico en el examen visual se observa un alejamiento de los valores promedio que es gradual.	<u>La recomendación médica de ejercicio físico parece no ser suficiente para que el adulto mayor aprecie mejoras en su calidad de vida. Sin embargo, el ejercicio físico en el hogar y monitorizados, mejoran la percepción de calidad de vida del adulto mayor en las dimensiones relacionadas con la salud física, no apreciándose diferencias significativas entre ambos grupos. Estos resultados aportan nuevas vías de intervención a las personas que por diversos motivos no pueden o no quieren acceder a un centro deportivo.</u>

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
AbreusJ,González C, Del Sol S.	2016	Abordaje de la capacidad física equilibrio en los adultos mayores. (21)	Rev. Finlay Cienfuegos. Version On-line ISSN 2221-2434 http://scielo.sld.cu/scielo.php Cuba	Volumen 6 Número 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	61 estudios se dejaron 52 solo 9 fueron considerados en la revisión sistémica.	No refiere	<p>Los primeros estudios seleccionados examinaron sus resultados por medio de perspectiva estadísticos confiables, se recomienda la necesidad de investigar de tomar medidas necesarias en intervenciones multifactoriales que consideren el ejercicio.</p> <p>Sino también la participación, costumbre (medicación, dieta, hábitos de vida, calzado) control en el entorno (incrementar la seguridad del hogar y en la población), para poder cambiar y renovar los daños causados en el trascurso del envejecimiento.</p>	La capacidad física permitió enfatizar en dos aspectos de este grupo etario: en primer lugar, la capacidad física coordinativa especial equilibrio de causa múltiple, la terapéutica deberá ser multidisciplinaria, generando diferentes intervenciones sobre los factores. En segundo una vez diagnosticada una alteración de la capacidad física coordinativa especial equilibrio, las intervenciones se orienten hacia la evaluación de su deterioro. Y realizar acciones de superación para el personal que labora con este grupo etario.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Guillen L,Bueno E, Gutiérrez M,Guerra J	2018	Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores(22)	Retos nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/articloe/view/49638 España.	Volumen 33 Número 33

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Experimental	111 adultos mayores	No refiere	Se estima, la división de los grados de desánimo acostumbrados en ambos géneros experimental ,implicó de forma parecida, reuniéndose un 10% y 7% en ambos grupos, proporcionalmente, el decaimiento tradicional conlleva con una continuidad de 19 gerontos varones (66%) y 26 mujeres mayores con un 58%, siendo la mayoría. Los desanimados tristes serios existieron de menos resultado. Idénticamente al experimental, en el estudio grupo de inspección, la mayor acumulación del suceso fue en rangos de desánimo moderada y la menor fue la desanimo severa ambas partes.	Se logró comprobar que tanto la depresión como el bienestar de los adultos mayores mejoró de manera significativa al ser comparados sus resultados con el grupo control, se tuvo en cuenta que los cambios se experimentan tenido en cuenta el factor tiempo y el factor intra-sujetos por grupos, por lo que se acepta la hipótesis planteada en el estudio. Se confirmó que el desánimo como la felicidad, tranquilidad de los gerontos a los que se estudió proposición (grupo experimental), muy importante al ser confrontados sus efectos con el grupo control, se prestó de importancia que los cambios en cuenta el agente tiempo.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Marcos P, Orquín F, Belando N, Moreno J.	2014	Motivación auto determinada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico.(23)	Cuadernos de Psicología de los Deportes.Scielo.http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_a ttext&pid=S1578-84232014000300016-España	Volumen 14 Número 3

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Cuantitativo correlacional	94 varones y 143 féminas. Entre los 65 y 85 años.	No refiere	La evaluación de la conducta independiente mostro una media de 4.68. El intermediario psicológico más valorado fue el de trato con el demás, seguido de la independencia y de la capacidad percibida. El indicativo de la independencia osciló de -10.17 a 13.92, con un valor medio de 9. El fundamento de la práctica deportiva obtuvo mayor puntaje que el motivo deleite goce y el motivo sociedad.	Se podría cooperar como orientador para la preparación de programas de ejercicios físico en los ancianos, bajo metodologías que impulsen la independencia del aprendiz (tareas abiertas, estímulo de la decisión, alternativas de ejercicios y actividades

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Chalapud L, Escobar A	2017	Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor (24)	Rev.Univ.salud https://revistas.unal.edu.co/index.php/revf/acmed/article/view/47818/53144 Colombia	Volumen 19 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
cuasi-experimental	57 personas de la tercera edad	Consentimiento informado	En su totalidad son amas de casa y promedio medio de los habitantes pertenece la zona de nivel de jerarquías. La exposición descender de la valoración principio y termino, de distintas demostraciones evaluación estudiadas, demostró distintos resultados que permiten demostrar que hay mejoras reales positivas, en la estabilización y energía de ligamentos de miembros inferiores posteriormente de lo estudiado en el programa de labor corporal.	Demostró que el desplazamiento físico es cierto para restablecer la estabilización, energía musculoso de miembros inferiores es útil conveniente para mantener operatividad y independencia de los adultos mayores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Vicente A, Soraya B, Pizarro G, Zevallos J, Jaramillo M,	2017	Diagnóstico sobre la demanda de Actividad Física para la salud en el adulto mayor guayaquileño.(25)	Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864.	Volumen 36 Número 3

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Exploratoria	46 adultos mayores	Encuesta	Hay una incapacidad en la información y amparo de las causas sociales y familiares hacia la habilidad de actividad física, se ve ($p=0,0001$), al uniforme entendimiento del adulto mayor sobre la presencia funcionales coordinado con la acción física ($p=0,000$). Y por otro lado el motivo más común de las faltas del adulto mayor en la acción físico-interesantes son la ignorancia de programas de ejercicios físicos para la salud en su iglesia (84,6 %), la ignorancia de la significación de la actividad (76,9 %), la preparación para la habilidad en la agenda de la mañana (53,8 %) el uso correcto de alimentación y medicamentos (50 %), y otros.	Se muestra una escasez de entendimiento sobre la consideración y capacidad de la acción tarea física para la salud, la existencia de poca aptitud para el ejercicio de labor físico, bajo los límites de intervención en actividades relacionadas y falta de una planificación coordinada en adultos mayores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Salazar J.Pachón J	2014	Revisión sistemática sobre el impacto de la actividad física en los trastornos de la marcha en el adulto mayor (26)	Apunts.Educación Física y Deportes. www.raco.cat/index.php/ApuntsEF D/article/download/288807/377264 Colombia	Volumen p.30.39 Número 118

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	52 Artículos	No refiere	El planteamiento, ejercicio corporal fundamentados en capacidad musculoso, con regularidad no pequeño a 2 días semanales, 150 minutos semanales de trabajo, con intensidades entre 50 % y el 80 % relación variante de tarea producen mejorías eficaces en el desplazamiento del geronto. Tiene una diversidad de materiales, métodos estudiados en el cálculo de las conductas de desplazamiento, multiplicador que acorta la confiabilidad superficial de los estudios estudiados.	El hecho de andar está compuesto por tres fases Importantes, soporte, doble ayuda y igualdad. Una con-Secución de pasos permite colocar en certeza diferentes patrones que establece la condición saludable de la caminata, de las cuales es de importancia la fortaleza corporal físico del geronto. La ejercitación, capacidad con el hábito de diferentes tipos, puede ser la mejor manera del trato físico para mantener o perfeccionar la caminata del adulto mayor.

Tabla 2: Resumen de estudios sobre Impacto de actividad física sobre la calidad de vida en las personas adultos mayores

Diseño de estudio / Titulo	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
correlacional Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos	La prioridad de las personas mayores por las acciones recreativas les ayuda a socializar entre ellos y sus familiares, con la necesidad de lograr interactuar. Es importante que los ancianos con mayor tiempo de permanencia en las acciones recreativas externas los estimulen con visitas de los familiares con frecuencia. En la cual mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.	Alta	Fuerte	Argentina
No experimental Trasversal Calidad de vida y apoyo social percibido en adultos mayores	El aumento de la población de 60 años y más requiere de una atención especial, compromete su desempeño en las más elementales actividades de la vida cotidiana, además, esto frecuentemente se vincula con un deterioro en su salud física, su situación social y su estado mental. Lo cual se ha comprobado el apoyo social de la población como propósito de estudio que expresa una alta calidad de vida de los antepasados en edades tempranas.	Alta	Fuerte	Cuba
Revisión Sistemática la importancia de la actividad física para la prevención y tratamiento de la osteoporosis	Predomina la importancia del ejercicio físico como un cuidado que sostiene e incrementa la masa ósea, específicamente cuando se requieren o practican actividad de efectos impresionante en el régimen aeróbico o Anaeróbico en las personas mayores.	Alta	Fuerte	Colombia

<p>Cuantitativo Cuasi – experimental Impacto de las estrategias de ejercicio físico en la cvrs de adultos sedentarios</p>	<p>La recomendación médica de ejercicio físico parece no ser suficiente para que el adulto mayor aprecie mejoras en su calidad de vida. Sin embargo, el ejercicio físico en el hogar y monitorizados, mejoran la percepción de calidad de vida del adulto mayor en las dimensiones relacionadas con la salud física, no apreciándose diferencias significativas entre ambos grupos. Estos resultados aportan nuevas vías de intervención a las personas que por diversos motivos no pueden o no quieren acceder a un centro deportivo.</p>	Moderada	Débil	España
<p>Revisión sistemática Abordaje de la capacidad física equilibrio en los adultos mayores</p>	<p>La capacidad física permitió enfatizar en dos aspectos de este grupo etario: en primer lugar, la capacidad física coordinativa especial equilibrio de causa múltiple, la terapéutica deberá ser multidisciplinaria, generando diferentes intervenciones sobre los factores. En segundo una vez diagnosticada una alteración de la capacidad física coordinativa especial equilibrio, las intervenciones se orienten hacia la evaluación de su deterioro. Y realizar acciones de superación para el personal que labora con este grupo etario.</p>	Alta	Fuerte	Cuba

<p>Experimental Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores.</p>	<p>Se logró comprobar que tanto la depresión como el bienestar de los adultos mayores mejoró de manera significativa al ser comparados sus resultados con el grupo control, se tuvo en cuenta que los cambios se experimentan teniendo en cuenta el factor tiempo y el factor intra-sujetos por grupos, por lo que se acepta la hipótesis planteada en el estudio. Se confirmó que el desánimo como la felicidad, tranquilidad de los gerontos a los que se estudió (grupo experimental), muy importante al ser confrontados sus efectos con el grupo control, se prestó de importancia que los cambios en cuenta el agente tiempo.</p>	Alta	Fuerte	España
<p>Cuantitativo correlacional Motivación auto determinada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico</p>	<p>Se podría cooperar como orientador para la preparación de programas de ejercicios físico en los ancianos, bajo metodologías que impulsen la independencia del aprendiz (tareas abiertas, estímulo de la decisión, alternativas de ejercicios y actividades</p>	Moderada	Débil	España
<p>cuasi-experimental Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor</p>	<p>Demostró que el desplazamiento físico es cierto para restablecer la estabilización, energía muscular de miembros inferiores es útil conveniente para mantener operatividad y independencia de los adultos mayores.</p>	Moderada	Fuerte	Colombia

Exploratoria Diagnóstico sobre la demanda de Actividad Física para la salud en el adulto mayor guayaquileño	Se muestra una escasez de entendimiento sobre la consideración y capacidad de la acción tarea física para la salud, la existencia de poca aptitud para el ejercicio de labor físico, bajo los límites de intervención en actividades relacionadas y falta de una planificación coordinada.	Baja	Fuerte	Huayaquil
Revisión sistemática Revisión sistemática sobre el impacto de la actividad física en los trastornos de la marcha en el adulto mayor	El hecho de andar está compuesto por tres fases importantes, soporte, doble ayuda y igualdad. Una consecución de pasos permite colocar en certeza diferentes patrones que establece la condición saludable de la caminata, de las cuales es de importancia la fortaleza corporal físico del geronto. La ejercitación, capacidad con el hábito de diferentes tipos, puede ser la mejor manera del trato físico para mantener o perfeccionar la caminata del adulto mayor.	Alta	Fuerte	Colombia

CAPITULO IV: DISCUSION

4.1 Discusión

La revisión sistemática que consta de 10 evidencias científicas acerca de impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultos mayores, teniendo como buscadores Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Scielo, Researchgate. Conforme lo revisado el 60% de las evidencias son de alta calidad, el 30% de moderada calidad y 10% es de baja calidad.

Según el tipo de diseño de investigación el 30 % (n= 3/10) de las evidencias son revisiones sistemáticas, el 10%(n=1/10) correlacional, son transversal no experimental el 10%(n=1/10). son cuasi experimental cuantitativo 10%(n=1/10), son estudios experimentales 10%(n=1/10), es cuantitativo correlacional 10%(n=1/10), son Cuasi experimental 10%(n=1/10), es Exploratoria10%(n=1/10) son evidenciadas por las investigaciones sistemáticas.

El 100[U2]% (n=10/10) de las investigaciones demuestran que el impacto de la actividad física en la calidad de vida en las personas mayores., mejorando el entorno y el estado de salud.

Marcos P, (1) prioriza las acciones recreativas les ayuda a socializar entre ellos y sus familiares, con la necesidad de lograr interactuar. Es importante que los ancianos con mayor tiempo de permanencia en las acciones recreativas externas los estimulen con visitas de los familiares con frecuencia. Para lograr mejora en su actividad física.

Del Valle M, Salazar J (4,10) Concluyeron que la ocupación de caminata físico en vivienda y los monitorizados, incrementan la percepción en la naturaleza de los gerontos, en dimensiones vinculadas con la fortaleza física sin hacer notar la disimilitud significativa entre ambos grupos. Estas conclusiones contribuyen a nuevos campos de intervención que por diferentes razones no pueden o no quieren acceder a un centro o club deportivo. El hecho de andar está compuesto por tres fases Importantes, soporte, doble ayuda y igualdad. Una con-Secución de pasos permite colocar en certeza diferentes patrones que establece la condición saludable de la caminata, los cuales es de importancia la fortaleza física de los gerontos. Ejercitación de capacidad con el hábito de diferentes tipos, puede ser la mejor manera del trato físico para mantener o perfeccionar la caminata del adulto mayor.

Alfonso L, Vicente A, (2,9) Ambos coinciden q Se ha comprobado el apoyo social de la población como elemento de aprendizaje declara una elevada condición de vida en los gerontos de edades tempranas. Se muestra una escasez de entendimiento sobre la consideración y capacidad de la acción tarea física para la salud, la existencia de poca aptitud para el ejercicio de labor físico, bajo los límites de intervención en actividades relacionadas y falta de una planificación coordinada.

Abreus J, Guillen L, (5,6) Afirman que el espacio físico, equilibrio, su evaluación, diagnóstico y rehabilitación en el adulto mayor, aprueba resaltar en dos aspectos que lo ideal deben tenerse como proposición, al abordarla en este grupo etario: número uno capacidad física ordenado especialmente. Se obtuvo confirmar que el desánimo como la felicidad, tranquilidad de los gerontos que se estudió (conjuntoexperimental), progreso de modo importante al ser confrontados sus conclusiones con el conjunto control, se tuvo en cuenta que los cambios se experimentan el factor tiempo y el factor intra-sujetos por grupos, se recibe la teoría sugerida del estudio.

Ramírez J, Marcos G. (1,3) Destacan que La prioridad de los adultos mayores por las acciones recreativas les ayuda a socializar entre ellos y sus familiares, con la necesidad de interactuar. Es importante que los gerontos con mayor tiempo de estancia en las acciones recreativas estimulen con visitas de los familiares con frecuencia. Predomina la importancia del ejercicio físico como un cuidado que sostiene e incrementa la masa ósea, específicamente cuando se requieren o practican actividad en régimen aeróbico o Anaeróbico.

AbreusJ, Guillen L Marcos G., (5,6,7) Concluyen El espacio físico, equilibrio, su evaluación, diagnóstico y rehabilitación en el adulto mayor, aprueba resaltar en dos aspectos que lo ideal deben tenerse como proposición, al abordarla en este grupo etario: número uno capacidad física ordenado especialmente.

Se obtuvo confirmar que el desánimo como la felicidad, tranquilidad los gerontos que se estudió expresan(conjunto experimental),de manera revelador al ser confrontados sus conclusiones con el conjunto los cambios se experimentan teniendo en cuenta el factor tiempo y el factor intra-sujetos por conjunto, se recibe la teoría sugerida en el estudio. Se podría cooperar como orientador para la preparación de programas de ejercicios físico en los ancianos, bajo metodologías que impulsen la independencia del aprendiz (tareas abiertas, estímulo de la decisión, alternativas de ejercicios y actividades.

Chalapud L, Vicente A, (8,9) concluyen que Demostró que el movimiento físico es cierto para restablecer igualdad y la fuerza muscular de miembros inferiores y es una herramienta conveniente y mantener la operatividad y la independencia de los adultos mayores. Se muestra una escasez de entendimiento sobre la consideración y capacidad de la acción tarea física para la salud, la existencia de poca aptitud para el ejercicio de labor físico, bajo los límites de intervención en actividades relacionadas y falta de una planificación coordinada.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La revisión sistemática que consta de 10 evidencias científicas, de las cuales el 60% de las evidencias son de alta calidad, el 30% de moderada calidad y 10% es de baja calidad dan conformidad a las conclusiones de nuestro trabajo.

En la presente revisión sistemática, según los artículos científicos hallados científicos se concluye que 10 de los 10 artículos revisados evidencian el impacto de actividad física en la calidad de vida en las personas adultas mayores, mejorando el estado de salud física, emocional, espiritual y enfermedades no transmisibles.

5.2 Recomendaciones

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de

actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud.

Se recomienda dar mayor énfasis e importancia en las técnicas de enseñanzas de los programas en adultos mayores sobre actividades físicas para reforzar y mejorar los conocimientos en hábitos y estilo de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cleto J. Impacto de un programa de actividad física sobre la calidad de vida de los adultos mayores. Universidad Autónoma del Estado de México Nezahualcóyotl
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/31082> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
2. Programa iberoamericano de cooperación sobre adulto mayor coisio caribe <http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/recomendaciones/boletín%20oiss.pdf>. [Consultado el 21 de Agosto]
3. Penney E, Melgar F. Geriatria y Gerontología Para el médico internista [Internet]. 1° ed. La Hoguera, editor. Bolivia; 2012. p. 56–67
http://www.smiba.org.ar/archivos/geriatria_gerontologia.pdf [Consultado el 21 de Agosto 2019]
4. Sociedad española de gerontología y geriatría manual de buenas prácticas en cuidados a las personas adultos mayores España-Madrid,2013 <file:///C:/Users/Ana/Downloads/manual%20cuidados%20personas%20mayores-1.pdf> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
5. Toro B. Calidad de atención por parte de los cuidadores geriátricos y su impacto en el bienestar de los adultos mayores en la Parroquia de Quisapincha durante el período de octubre a diciembre del 2013” Ambato -Ecuador Junio, 2014 universidad técnica de Ambato facultad de ciencias de la salud. [http://repo.uta.edu.ec/biststream/123456789/7976/1/Byron%20Mauricio%](http://repo.uta.edu.ec/biststream/123456789/7976/1/Byron%20Mauricio%20) [consultado el agosto 2019]
6. Tello M. Nivel de satisfacción del adulto mayor con respecto al tipo de funcionamiento familiar en un centro de atención de salud [Tesis licenciatura]. Lima: Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor

de San Marcos 2015. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4256/1/Tello_sm.pdf
df [Consultado el 21 de Agosto 2019]

7. Aponte V. Calidad de vida en la tercera edad “universidad católica Boliviana san pablo.2015
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v13n2/v13n2a03.pdf>
[Consultado el 21 de Agosto 2019]
8. Fernández J. Determinantes de la calidad de vida percibida por los ancianos de una residencia de tercera edad en dos contextos socioculturales diferentes, [Tesis Doctoral].Universidad Valencia.2009. España y Cuba Disponible en:
<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10297/fgarrido.pdf;jsessionid=53D79075CAB0230CB64E8885F55A360E.tdx1?sequence=1>
[Consultado el 21 de Agosto 2019]
9. Cleto J. Impacto de un programa de actividad física sobre la calidad de vida de los adultos mayores[Tesis Licenciatura] Universidad Autónoma del Estado de México Nezahualcóyotl .2014 Disponible en:
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/31082> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
10. Urzúa A. Calidad de vida en adultos mayores: análisis factoriales de las versiones abreviadas del whoqol-old en población chilena. Rev.med.chile vol.141 n°1 Santiago Chile.2013 Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872013000100004 [Consultado el 21 de Agosto 2019]
11. Córdova N. Calidad de vida del adulto mayor hospital regional de la policía nacional del Perú. Chiclayo. [Tesis Maestría] Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.2012 Disponible en:
http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/87/1/TM_Cordova_Calle_Nery.pdf [Consultado el 21 de Agosto 2019]

12. Tello T, Varela L, Ortiz P, Chávez H, Revoredo C. Calidad del sueño, somnolencia diurna e higiene del sueño en el Centro del Adulto Mayor Mirones, Es Salud, Lima, Perú. Artículo Scielo [Internet]. 2009; 26(1):22–6. Disponible en: [Consultado el 21 de Agosto 2019]
13. Coronado J, Díaz C, Apolaya M. Arequipa Percepción de la calidad de vida relacionada con la salud del adulto mayor residente en la ciudad de Chiclayo. Artículo Cielo [Internet]. 2009;26(4):230–8. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v26n4/a08v26n4.pdf> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
14. Ramírez M. Calidad de vida en la Tercera Edad ¿Una población subestimada por ellos y por su entorno? [Tesis Licenciatura]. Universidad Nacional de Cuyo; 2008 [cited 2013 Oct 9]. p. 35–67. Disponible en: [http://www.fcp.uncu.edu.ar/upload/calidad de vida en la tercera edad.pdf](http://www.fcp.uncu.edu.ar/upload/calidad%20de%20vida%20en%20la%20tercera%20edad.pdf) [Consultado el 21 de Agosto 2019]
15. Remuzgo A. Nivel de satisfacción del paciente adulto mayor respecto a los cuidados que recibe de las enfermeras(os) en el Servicio de Geriátría del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen [Tesis Licenciatura] Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2002. p. 1–10. Disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/remuzgo_aa/introduccion.pdf [Consultado el 21 de Agosto 2019]
16. Vera M. Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. An. la Fac. Med. [Internet]. 2007; 68(1025-5583):284–90. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3.pdf>. Consultado el 21 de Agosto 2019]
17. Quintanar A. Análisis de la calidad de vida en adultos mayores del municipio de Tetepango, Hidalgo: a través del instrumento whoqol-bref [Tesis Licenciatura] Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2010. p. 33–45. Disponible

en:[http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Análisis de la calidad de vida.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Análisis_de_la_calidad_de_vida.pdf) [Consultado el 21 de Agosto 2019]

18. Torres M. Quezada M. Rioseco R. y Ducci M. Calidad de vida de adultos mayores pobres de viviendas básicas: Estudio comparativo mediante uso de whoqol-bref. *RevMéd.Chile*.2008; 136:325-333. Disponible en:http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000300007 [Consultado el 21 de Agosto 2019]
19. Olmedo M. Análisis de la Calidad de Vida relacionada con la Salud, en los mayores de 65 años en un entorno multicultural, en la ciudad de Ceuta. [Tesis Licenciatura] Universidad de Granada; 2010 [cited 2013 Oct 9]. p. 20010. Disponible en: <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
20. Caqueo A. Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Sociedad chilena de psicología clínica Chile*; 2012; 30:61–71. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
21. Torres A, Sanhueza O. Modelo estructural de enfermería de calidad de vida e Incertidumbre Frente a La Enfermedad. *Ciencia. y Enfermería*. XII [Internet]. 2006; 1(0717-2079):9–15. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v12n1/art02.pdf> [Consultado el 21 de Agosto 2019]
22. Gonzáles R. Creencias en Calidad de Vida. Universidad Nacional de Colombia, editor. Colombia; 2008. p. 26–30. [Consultado el 15 de Agosto 2019]
23. Rosas C. Percepción de calidad de vida [Tesis Licenciatura] Universidad Austral de Chile, Facultad de Medicina escuela de

enfermería Chile; 2008.P.69.Disponible en:
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2009/fmr789p/doc/fmr789p.pdf>
[Consultado el 21 de Agosto 2019]

24. Aranibar P. Calidad de Vida y Vejez. Sociología Master en Gerontología Social. Universidad de Barcelona.2003;1:28.Disponible en:
www.ciape.org.br/artigos/calidaddevidayvejez%5B1%5D.doc
[Consultado el 21 de Agosto 2019]