

**Efectos De La Actividad Física Y Lúdica Para Mejorar La Calidad De Vida En
Adultos Mayores Del Comedor Envejecer En Marcha Del Barrio La Esperanza Oriente
Del Municipio De Valledupar**

Autor

Nixon Amilkar Aramendiz Mendoza

**Fabian Martínez
Asesor Titular**

**Universidad Popular Del Cesar
Facultad De Educación
Departamento De Licenciatura En Educación Física, Recreación Y Deportes
Valledupar/Cesar
2025**

Contenido

Introducción	4
Capítulo I.....	5
Planteamiento del Problema	5
Justificación	7
Objetivos	8
<i>Objetivo General</i>	8
<i>Objetivos Específicos</i>	8
Delimitación	9
Capitulo II.....	10
Antecedentes.....	10
Antecedentes de la Investigación	10
<i>Nivel Internacional</i>	11
<i>Nivel Nacional</i>	19
<i>Nivel Local</i>	25
Marco Conceptual	27
<i>Envejecimiento</i>	28
<i>Salud</i>	28
<i>Modos y Estilos de Vida</i>	28
<i>Estilos de Vida</i>	28
<i>Actividad física</i>	29
<i>Compromiso Individual</i>	29
<i>Compromiso Social</i>	30
<i>Compromiso Integral</i>	30
Marco Legal	31
Capítulo III.....	32
Marco Metodológico.....	32
Tipo de investigación	32
<i>Según la Lineas de investigación de la Universidad Popular del Cesar</i>	32
<i>Según la Lineas de investigación de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte</i>	33
<i>Según su Enfoque</i>	33
<i>Según su Propósito</i>	33
<i>Según su Diseño</i>	34

Operacionalización de la variables	34
<i>Según su paradigma</i>	35
<i>Según la Participación del Investigador</i>	35
Técnicas e instrumentos	35
CAPITULO V.....	38
Resultados y Discusión.....	38
Diagnóstico de Calidad de Vida	38
Salud física	40
Salud Emocional	43
Salud Psicosocial	45
Diseño e impacto de actividades físicas implementadas	48
Conclusiones	58
<i>Resultados de Hipótesis</i>	58
<i>Resultados Generales</i>	58
Recomendaciones	60
Referencias Bibliográficas	60
Anexos	68
Anexo 1. Cuestionario sobre estilos de vida saludabl.....	69
Consentimiento informado.....	77
Aceptación de responsabilidad.....	78

Introducción

En la etapa de la adultez tardía o envejecimiento prevalece un constante deterioro en la salud física y proliferan la adquisición de enfermedades como la hipertensión y diabetes. Si bien los controles realizados por especialistas recomiendan establecer estilos de vida saludable para evitar dichas consecuencias, poca de esta población mantiene una salud física que permita alcanzar dicho objetivo. Habría que mencionar, además que los impedimentos presentados son muy variados entre sí y van desde aspectos económicos hasta los de tipo psicoeducativo.

Podemos entender los estilos de vida saludable como aquellos hábitos que adquieren o aprenden las personas a lo largo de su existencia y que permite tener una mejor calidad de vida. En los adultos mayores estas actividades se hacen indispensables, puesto que benefician en relación con el óptimo proceso de envejecimiento. Así pues ejecutar estilos de vida saludables en los adultos mayores les previene de enfermedades y les permite tener un envejecimiento de forma eficiente. Por ello es necesario conocer los diferentes hábitos para mejorar la salud física, mental y social.

En ese sentido tener estilos de vida saludable permite a los adultos mantener una buena salud física cuidando su alimentación y en constante ejercicio físico que le beneficiara a estabilizar su salud mental, por lo tanto los ancianos en su ciclo evolutivo se sienten solos y desprotegidos, de tal forma que este proyecto investigativo tiene como propósito mostrar los distintos factores que se presentan en el ciclo de envejecimiento generados en cambios físicos no tan bruscos por los beneficios obtenidos al realizar ejercicios o deportes adecuados a su rango de edad

Capítulo I.

Planteamiento del Problema

Recientemente la Organización de las Naciones Unidas (s/f) mencionó que la población de adultos mayores (mayores de 65 años) presentan un mayor y constante crecimiento en el mundo (párr.18). Con lo anterior surgen desafíos significativos relacionados con la salud y el bienestar de este sector poblacional a los que se debe prestar mucha atención. Muchos adultos mayores enfrentan problemas de salud crónicos como enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas de movilidad, que pueden ser exacerbados por estilos de vida poco saludables.

Podemos entender los estilos de vida saludable como aquellos hábitos que adquieren o aprenden las personas a lo largo de su existencia y que permite tener una mejor calidad de vida. En los adultos mayores estas actividades se hacen indispensables puesto que benefician en relación con el óptimo proceso de envejecimiento. Las dimensiones de los estilos de vida se clasifican, según su incidencia en los sujetos: en físicos (siendo el cuerpo el mayor afectado), psicológicos (donde la mente prioriza) y sociales (en el que las redes de apoyo y las interacciones cobran mayor importancia) permitiendo entender al hombre como un sujeto tridimensional, dimensiones desde las que hay que trabajar para mejorar la calidad de vida durante el envejecimiento Concha, 2021, p. VI).

La falta de actividad física, una alimentación inadecuada, abandono social familiar, tristeza depresión y el aislamiento social son indicadores de las dimensiones y permiten reconocer cómo se desarrolla el proceso de envejecimiento en adultos mayores. En ese sentido incorporar buenos

hábitos que eviten el desarrollo de enfermedades y así mejorar la calidad de vida se convierte en una obligación para la sociedad actual. Se trata por tanto de hacer cambios reales y adoptar medidas que te ayudarán a sentir y vivir mejor (Medline plus, 2024).

Se ha realizado la investigación con una población de adultos mayores perteneciente al Barrio La Esperanza Oriente, sector suburbano del municipio de Valledupar, en la margen derecha del río Guatapurí. En este espacio marginal fue posible identificar parcialmente a través de observación y la conversación con algunos residentes que los adultos mayores presentan un mal estado físico, realizan pocas actividades de recreación y deportes; no mantienen una alimentación balanceada, presentan algunas enfermedades y en algunos casos se evidencian actividades monótonas poco provechosas para su salud como lo es el sedentarismo.

Como también es importante mencionar que hay factores complementarios en el deterioro de la salud física del adulto mayor como su situación económica, seguridad y acceso a servicios educativos y de salud integrales que impacta en esta población. La baja presencia de hábitos de vida saludable puede deberse en primera instancia a una falta de educación donde fortalezcan la importancia de ejecutarlo dentro de la rutina diaria la inseguridad que impiden a los adultos mayores desplazarse con tranquilidad en los espacios, a la ingesta de alimentos y sustancias no recomendables para dicho sector poblacional.

Por todo lo mencionado dentro del trabajo de investigación se tiene como pregunta problematizadora ¿Cuáles son las actividades física y lúdica que deben ejecutar los adultos mayores para mejorar la calidad en su ciclo evolutivo de envejecimiento?

Justificación

A medida que la población envejece se hace crucial entender cómo los estilos de vida impactan la salud y la calidad de vida de los adultos mayores. La presente propuesta investigativa busca identificar qué tipo de actividades física y lúdica son esencial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Es fundamental considerar que los adultos mayores enfrentan cambios significativos en sus necesidades nutricionales y capacidades físicas. Según diversas fuentes, una alimentación equilibrada y la actividad física regular son esenciales para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida (Guallo et al.,2022. p.7). La investigación propone evaluar la dieta, el nivel de actividad física y otros aspectos como higiene personal, actividades sociales y recreativas, relevantes para mantener un estado óptimo de salud.

Además el estudio se enfocará en el contexto social del barrio la Esperanza donde factores como el acceso a servicios de la salud, educación sobre nutrición, ejercicios y el apoyo familiar juegan un papel crucial en la formación de hábitos saludables; la interacción social y el sentido de pertenencia son elementos que contribuyen significativamente en el bienestar emocional y mental de los adultos mayores; por lo tanto se explorará cómo dinámicas sociales influyen en las decisiones relacionadas con los estilos de vida.

Para Concha (2021), el conocimiento de los estilos de vida saludable beneficia a la comunidad es tan importante como la creación de estrategias que beneficien a la población mayor. En su estudio por ejemplo una vez identificaron y racionalizaron aquellas actividades que

afectan su salud, fueron optando a cuenta personal por hábitos más saludables. Los resultados esperados de esta investigación no solo proporcionarán información valiosa sobre los hábitos actuales de los adultos mayores en Valledupar, sino que también servirán como base para el desarrollo de programas comunitarios que fortalezcan la ejecución de los estilos de vida saludable fomentando el envejecimiento activo y saludable.

Promover los estilos de vida saludable puede resultar en una mejora significativa en el bienestar general de los adultos mayores. Esta población sería consciente de aquellas actividades que realizan a diario y promueven el deterioro de su salud, dejando como iniciativa porque es importante desarrollar actividades recreativas y sociales que proporcionarían no solo beneficios físicos, sino que también se vería reflejado en los componentes psicosociales y cognitivos. Esto no solo beneficiará a los adultos mayores, sino que también contribuirá al fortalecimiento del tejido social del barrio la Esperanza, promoviendo envejecimiento activo y saludables para todos sus habitantes

Objetivos

Objetivo General

Demostrar el impacto de ejecución de actividades física y lúdica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del comedor envejecer en marcha del Barrio Esperanza Oriente del Municipio de Valledupar.

Objetivos Específicos

Analizar factores del bienestar físico de los adultos mayores del comedor “Envejecer en marcha” del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar, para identificar como se encuentra su calidad de vida

Implementar actividades físicas y lúdicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del comedor “Envejecer en marcha” del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar.

Demostrar la importancia de los estilos de vida saludable y ejecución de actividades física o lúdica por medio de talleres formativos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del comedor “Envejecer en marcha” del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar.

Hipótesis

Hipótesis (H1): Existe una relación directa y significativa entre la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y una mejor calidad de vida en individuos adultos.

Hipótesis Nula (H2): No existe una relación significativa entre la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y la calidad de vida en individuos adultos. Cualquier relación observada se debe al azar.

Hipotesis Alternativa (Ha): La adopción de hábitos y estilos de vida saludables tiene un impacto mínimo en la mejora de la calidad de vida en individuos adultos.

Delimitación

La investigación tiene como objetivo demostrar el efecto de actividades física y lúdica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayor del comedor envejecer en marcha del Barrio Esperanza Oriente del Municipio de Valledupar. Por lo que se enmarca en la tipología de investigación aplicada desde la cual se busca generar una solución a las problemáticas estudiadas con la aplicación del método científico.

El barrio Esperanza Oriente se encuentra ubicado en la comuna 5 de Valledupar, la cual agrupa un total de 57 barrios aproximadamente, con una extensión de 825 hectáreas, es un barrio de estrato 1 y 2.

En ese sentido se tiene como primer propósito conocer el fenómeno, profundizar en las actividades llevadas a cabo por los adultos mayores y su impacto en la salud para así presentar una estrategia que solucione la problemática. Hacia allá apunta el aporte de este trabajo. A nivel general, se tiene contemplado realizar el trabajo en el comedor “Envejecer en marcha” del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar, con 120 adultos beneficiarios y en un periodo de tres meses.

Capítulo II.

Antecedentes

Un marco referencial es un extenso y elaborado trabajo del investigador que busca conocer el estado actual del fenómeno y las principales formas y teorías que imperan su estudio. Ortiz (2006), por ejemplo concibe el marco referencial como “aquella delimitación que hacemos de un fenómeno determinado, en relación con los aspectos que servirán de base o explicarán, el estudio a realizar” (p. 207). Esa información que se usará de base en el proceso investigativo y la adecuada identificación del aspecto a estudiar del extenso fenómeno.

Antecedentes de la Investigación

Después de una exhaustiva búsqueda fue posible identificar nueve referentes internacionales, siete nacionales y dos locales cuyos puntos de interés coinciden y aportan al presente trabajo de investigación. Los aportes más significativos son los referentes a la

concertación de las variables a considerar, las rutas metodológicas escogidas para alcanzar los objetivos, las dimensiones a considerar para el análisis de los estilos de vida, la influencia de los estilos de vida (saludables y no saludables) en la salud de los adultos mayores y la educación mejora la calidad de vida y del proceso de envejecimiento.

Nivel Internacional

Guallo et al. (2022) en Cuba, publicaron un artículo de investigación titulado: *Estilos de vida saludables en adultos mayores* tuvieron por objetivo “realizar una revisión bibliográfica para identificar elementos actualizados relacionados con los hábitos de vida saludables en adultos mayores” (p. 2). Los investigadores revisaron la información publicada en los últimos 5 años en distintas bases de datos especializadas con lo cual tras un escrupuloso escrutinio, se eligieron 43 documentos y concluyeron que es necesario fomentar la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en los adultos mayores para evitar problemas de salud y mejorar la calidad de vida; además que de que los hábitos y estilos de vida no saludables impiden un adecuado envejecimiento al cuerpo generando afecciones psicológicas y fisiológicas de las persona (p.7).

Entre los aportes de este trabajo. La importancia de este referente se debe a que conceptualiza a los hábitos y estilos de vida saludable como herramienta de prevención de enfermedades y promoción de salud; además de identificar variables como la alimentación, ejercicio y hábitos higiénicos que han de tenerse en cuenta para un correcto análisis de la problemática.

Barbosa (2020), también en Cuba en su tesis *Estrategia de promoción de comportamientos saludables en personas mayores de la comunidad de Barbosa. 2011-2019*. Se planteó como objetivo “diseñar una estrategia de promoción de comportamientos saludables en las personas mayores de la comunidad de Barbosa como vía para elevar su calidad de vida” (p. 12). Optó así mismo por un enfoque dialéctico-materialista de la historia y usó los métodos teóricos (histórico-lógico, sistemático, entre otros) y empíricos (revisión bibliográfica).

Entre sus aportes, el trabajo menciona como al entrar en la etapa de jubilación los adultos mayores cuentan con mayor tiempo libre, lo que afecta su estado emocional al sentirse estancados y monotonía, que sumado a la existencia de un déficit de autocuidado (higiene, actividad física, dieta, consumo de sustancias, y demás) empeoran las enfermedades que padecen y facilita la adquisición de otras. Este trabajo se acerca al nuestro en la medida en que muestra cómo la adopción de proyectos fundamentados en un previo y adecuado análisis, son fundamentales para impactar positivamente en la comunidad.

Al evaluar la pertinencia del proyecto se consideró las opiniones de médicos, familias y adultos mayores donde expresaron cómo las actividades dispuestas fueron pertinentes y decisivas para mejorar la calidad de vida en el sector de la población.

Por su parte, en la revista cubana CONRADO, Abril et al. (2022) publicaron un artículo que lleva por título *La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria*. Este tuvo como objetivo “socializar acciones de preparación para el adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria” (p. 223). Por lo que se

implementó a su vez un enfoque cualitativo, adscrito a métodos como el de investigación-acción, “histórico-lógico, el analítico-sintético, el análisis documental, la triangulación de fuentes y el sistémico estructural funcional” (Abril et al., 2022, p.225).

El artículo analiza los conocimientos necesarios para crear programas que busquen establecer estilos de vida saludable en adultos mayores, así como la efectividad de estos proyectos y concuerda con otros estudios en las variables consideradas para desarrollar los estilos de vida saludable en adultos mayores y como tras socializar la importancia de adquirirlos, su adopción tuvo un gran auge en la comunidad.

Su vinculación con el trabajo reside en su interés por conocer cómo son las reacciones y actitudes de los adultos mayores a la información compartida y proponer el “aprender a envejecer” como punto principal de los proyectos que compartan objetivos similares. Sin embargo al ser principalmente documental, contó desde antes con la información necesaria para desarrollar el proyecto investigativo, por lo que al ser la sociedad un fenómeno cambiante mediado por muchos factores es posible que no sean tan actualizadas sus conclusiones. En la presente propuesta, dicha base de datos deberá realizarse *in situ*, puesto que no se cuenta con esa información y se busca que estos sean los más “frescos” posibles, de ahí la importancia del estudio.

En los Andes, Perú, Vela-Ruiz et al. (2022), en cambio, realizaron el estudio titulado *Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en Perú*, cuyo objetivo a seguir fue el de “determinar las características coligadas al

estilo de vida en pacientes adultos mayores (...)” (p.95). El estudio contó con un “diseño de investigación de tipo observacional, descriptivo y transversal” (Vela-Ruiz et al., 2022, p. 96).

Algo interesante que se pudo observar en este trabajo es cómo si bien las personas del estudio se mantenían en un índice de masa corporal aceptable debido a que pertenecían a contextos rurales donde las labores los mantenían en todo momento desarrollando actividades físicas aun así persisten algunos indicadores de mal estilo de vida, como el alto consumo de alcohol y bebidas gaseosas, así como indicadores de condiciones relacionadas a un mal estilo de vida como una media del IMC cercano al sobrepeso, de triglicéridos y colesterol elevados.

Además describe e identifica los principales hábitos y estilos de vida saludables de personas mayores, lo cual corresponde al primero de nuestros objetivos dispuestos. Al igual que el estudio citado en esta sección, contó con una base de datos realizada, que la clínica administró. El trabajo por realizar va encaminado a hallar la información actualizada que se espera que se utilice para el diseño de la estrategia que beneficien a la comunidad.

Ventura (2018), en su tesis *Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017* (Perú). Se propuso como objetivo “Determinar los estilos de vida respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores que se atienden en los establecimientos de salud del primer nivel de atención de la zona urbana marginal del distrito de Lambayeque” (p. 10)., para lo cual recurrió a una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y de corte transversal. Se utilizó la encuesta como método y un cuestionario como instrumento

titulado “Estilos de vida en alimentación, actividad física, descanso y sueño del adulto mayor” (p. 20, Ventura 2018), el cual fue validado por expertos en la materia.

Entre los resultados destaca el cómo los aspectos socioeconómicos afectan en la nutrición de los adultos mayores y corrobora la incidencia de los estilos de vida no saludable (mala alimentación, poca actividad física, y demás) en la adquisición de enfermedades en adultos mayores.

En ese sentido, dialoga con el presente proyecto en tanto demuestra como los malos hábitos afectan la calidad de vida de los adultos mayores. Al ser una constante en los estudios revisados, los proyectos o programas que se planeen realizar deberán responder a esta variable, incluyendo a este trabajo. Destaca, por su puesto, como el mismo coincide con el enfoque y parte del diseño metodológico considerados para este trabajo.

Concha (2020), por su parte realizó el estudio titulado: *Caracterización del estilo de vida para la salud del adulto mayor del asentamiento humano Juan Valer Sandoval- Piura, 2020*. (Perú). El objetivo de este trabajo de grado fue el de “identificar el estilo de vida en los adultos mayores del asentamiento humano Juan Valer Sandoval, Piura, 2020 con una metodología de tipo cuantitativo, descriptivo con diseño de una sola casilla” (p. VI). Al igual que nuestro proyecto se optó por un enfoque cuantitativo. La muestra en esta investigación estuvo constituida por 250 personas, se usó la entrevista como instrumentos de recolección de datos y excel como herramienta para graficar, organizar y analizar los datos obtenidos. Al finalizar el trabajo se determinó que: La mayoría de los adultos poseen un estilo de vida saludable, casi todos llevan

una eficiente alimentación, pero un poco más de la mitad realizan ejercicio físico. Además, la mayoría no tienen una vida saludable respecto a lo psicológico; poca responsabilidad social, autorrealización y apoyo social disminuyendo la probabilidad de tener una vida saludable. Es importante promover estilos de vida saludable y disponer de herramientas prácticas que ayuden al cumplimiento de objetivos para una salud eficiente (Concha, 2020, p. VI).

Para el estudio el estilo de vida saludable va más allá de hacer ejercicio. Se habla de componentes fisiológicos, psicológicos y sociales que son vitales para lograr una calidad de vida. Al estudiar los estilos de vida, los ingresos de dichas dimensiones son interesantes para el proyecto, muestran la profundidad del tema a abordar; propone una forma sencilla de organizar y abordar las variables de análisis. A diferencia de otros estudios, esta muestra cómo los sujetos de estudio analizados, al reconocer la importancia de mantener estilos de vida saludables, las dimensiones biológicas y sociales resultan positivamente afectados.

Cornejo et al. (2023), en su investigación titulada *Estilos de Vida del Adulto Mayor desde un Enfoque Social, Biológico y Psicológico*, profundiza un poco más en este apartado, al proponer una clasificación de las variables que se insertan en las dimensiones de análisis, de ahí su importancia:

Variables biológicas: La alimentación, la hidratación, la actividad física y el descanso.

Variables sociales: El contacto con la familia, amigos y sociedad que brinde una red de apoyo.

Variables psicológicas: Manejo del estrés y el estado emocional.

El trabajo tuvo como objetivo “describir los estilos de vida de los adultos mayores que

residen en Lima Metropolitana” (p. 6753). Implementó un enfoque cuantitativo, con un diseño experimental de tipo prospectivo y corte transversal. Se utilizaron la entrevista y la observación como técnicas. Propone como instrumento un cuestionario creado por S.N. Walker, K. Sechrist, Nola Pender (1995), conformado por 40 ítems que tienen en cuenta dichos ítems.

Como se observa, la importancia de este estudio es su interés por investigar estilos de vida saludable, conocer el problema; plantea cómo sus descubrimientos pueden generar una solución y concientizar a las sociedades respecto al tema; además de apuntar en cómo estos hábitos se adquieren durante la juventud, por lo que sería interesante considerar. Los resultados apuntan a estilos de vida saludables o adecuados en los mayores de edad sujetos de estudio. No se puede dejar de lado la posibilidad de que los estilos de vida de los adultos mayores estén bien; en tanto la investigación debe mostrar siempre la realidad estudiada.

Serrano (2018) de Ecuador, en su tesis titulada: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad de Machala. Se planteó como objetivo “Determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en el adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la ciudad de Machala” (p. 63). A nivel metodológico el trabajo se describe así mismo como uno de tipo descriptivo y de corte transversal, usó una encuesta tipo test para recolectar la información.

Entre los resultados que presenta destaca como la mitad de los encuestados, si bien presentan estilos de vida no saludables y el restante saludables: “menos de la mitad presenta sobrepeso, menos de la cuarta parte tiene un estado nutricional normal y un bajo porcentaje

obesidad tipo I” (p. 2). Por lo que concluyó que no fue posible establecer la relación planteada en el objetivo general.

Así que al igual que otros textos abordados el documento muestra cómo los adultos mayores adoptan estilos de vida saludable sin un acompañamiento teórico-práctico anterior. Lo que demuestra un conocimiento implícito de los beneficios e importancia de adoptar dichas prácticas. Resalta además el marco conceptual que establece en torno a los términos como envejecimiento, sus tipos, efectos y demás términos interesantes para el desarrollo de un adecuado proceso de envejecimiento.

Este es otro de los textos en los que la hipótesis no se verifica, pues los resultados apuntan en otro sentido no deja de ser importante al corroborar los planteamientos realizados; porque son de los resultados de estas investigaciones donde parten los proyectos enfocados en el mejoramiento de la calidad de vida en adultos mayores y deben contar con información de calidad.

Por último, Sánchez & Onofre (2019), en su proyecto de investigación titulado *Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo II, en adultos mayores del Centro de Salud Aguas Frías de Medellín, Ventanas, los Ríos, octubre 2018 – abril 2019*. (Ecuador), se plantearon “determinar los estilos de vida que influyen en la diabetes mellitus tipo II, en adultos mayores del centro de salud Aguas Frías de Medellín, Ventanas, los Ríos, octubre 2018 – abril 2019” (p. 8). Para lograrlo eligieron un enfoque cuantitativo y los métodos histórico-lógicos e inductivo-deductivo; el estudio fue de tipo observacional, analítica, descriptiva, aplicada, transversal y de

campo.

Entre los resultados destaca cómo los aspectos socioeconómicos afectan en la nutrición de los adultos mayores; corrobora la incidencia de los estilos de vida no saludable (mala alimentación, poca actividad física, y demás) en la adquisición de enfermedades en adultos mayores. En ese sentido, dialoga con el presente proyecto en tanto demuestra como los malos hábitos afectan la calidad de vida de los adultos mayores.

Nivel Nacional

Valencia (2019), en Cali, presenta un trabajo investigativo titulado: *Factores asociados a la calidad de vida del adulto mayor en Colombia*, donde se comprometió a “determinar los factores que promueven la calidad de vida del adulto mayor en Colombia a través de una revisión sistemática de literatura” (p.4). Se inclinó por un diseño metodológico la búsqueda y análisis de bibliografía nacional publicada sobre el tema entre el 2000 y el 2018. Como método de clasificación propone 4 factores asociados a la calidad de vida: redes de apoyo, salud o funcionalidad, características sociodemográficas y percepción sobre sí mismo. Tras hacerlo, concluyó que existe un mayor número de estudios enfocados en el tema salud física “pero dejaban de lado el bienestar de calidad de vida del adulto mayor, el cual funciona opacando y contrarrestando los cambios físicos y emocionales que trae consigo la vejez” (Valencia 2019. p. 40).

Esto es interesante, para el trabajo investigativo en curso conectar esta clasificación de los estudios con las dimensiones que Concha propone en sus textos, mientras que establecer diálogos teóricos que permitan entender el objeto de estudio es indispensable. Por otro lado, la categoría

de percepción de calidad de vida, al ser un espacio de estudio emergente, se alinea a los objetivos del proyecto, buscando concientizar a los adultos mayores de la importancia de los estilos de vida saludables y cómo desde su compromiso pueden mejorar su calidad de vida.

Resulta atractivo para el trabajo conectar esta clasificación de los estudios con las dimensiones que Concha (2021) propone en sus textos, en tanto se establezcan diálogos teóricos que permitan entender en mayor precisión el objeto de estudio. Ahora bien, en la investigación *Estilos de vida saludable en los adultos mayores de la comuna 3 y 4 de Villavicencio – Colombia*, Ortiz y Paniagua (2016) se propusieron:

Elaborar un programa de Estilos Promotores de vida saludable para el adulto mayor, junto con el grupo de líderes de las instituciones participantes, identificando los estilos promotores de salud de los adultos mayores teniendo en cuenta el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y elaborando una propuesta de programa que fomente los estilos de vida promotores de salud para los adultos mayores, desde los lineamientos de la política pública y las condiciones de salud que se encuentren los adultos mayores en los Centros Vida (p.1)

Su investigación realizada determinó “la interrelación que poseen los factores sociodemográficos, la percepción de salud y del autocuidado, el nivel educativo y las relaciones interpersonales en la vida de un adulto mayor” (Ortiz y Paniagua, 2016, p. 9-10). Por lo que esta interdependencia entre elementos externos e internos y su influencia en la salud, calidad de vida de los adultos mayores se tendrá en cuenta.

Se escogió este trabajo al presentar un diseño transversal y cuantitativo. Siendo una fuente de consulta metodológica más completa. Lo concluido en este trabajo puede conectarse con los encontrados hasta ahora: dimensiones, categorías y factores para mejorar el entendimiento del tema.

Vinaccia et al. (2021), en su artículo *Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de Montería, Colombia*. tuvieron como objetivo “determinar las relaciones entre la calidad de vida, la resiliencia y la depresión en adultos mayores residentes en la ciudad de Montería” (p. 1). Para lograrlo, este trabajo se inscribió en el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal en el que participaron 100 adultos de con una media de 67 años. Como resultado se estableció una correlación positiva entre la calidad de vida de los adultos mayores y la resiliencia que presentan; pero no una entre la depresión y la misma calidad de vida. Este trabajo fue seleccionado al presentar el diseño no experimental. Por lo que resulta un antecedente metodológico confiable que ayude al mejoramiento del trabajo.

Entre sus aportes es lícito señalar cómo usa ciertos instrumentos de recolección y análisis de datos que resultan atractivos para el trabajo. La Escala CASP 19, que tiene como elementos de estudio las dimensiones del control, autonomía, placer y autorrealización; establece una correlación entre la calidad de vida de los adultos mayores y la resiliencia ante la vida.

En el caso específico de la población estudiada, no fue posible establecer la interrelación entre los estilos de vida no saludable y la depresión, como si fue posible en otros estudios. Por esta razón, el trabajo concluye con una propuesta investigativa para corroborar los resultados obtenidos. Este trabajo fue seleccionado al presentar el diseño no experimental, por lo que resulta un antecedente metodológico confiable que ayude al mejoramiento de la presente investigación.

Yepes & Bedoya (2021). en su tesis *Promoción de estilos de vida y alimentación saludable en el proceso de envejecimiento, a través de estrategias comunicativas.*; se propusieron “promover estilos de vida y alimentación saludable en el proceso de envejecimiento, a través de estrategias comunicativas” (p. 21). El trabajo adopta un enfoque de intervención, con tres etapas o fases: diagnóstico (donde se usó la revisión documental), planeación-ejecución (elaboración de guiones radiales y cartillas) y evaluación (de los materiales desarrollados y como estos deben dialogar con la investigación realizada.

Consistió en crear material didáctico y guiones para un programa de radio, desde el que se distribuyó a toda la población información sobre la importancia y beneficios de adoptar estilos de vida saludables. La ruta del autor es interesante para el proyecto, ya que presenta una metodología que se puede considerar al elaborar material para compartir la información sobre estilos de vida saludable; sobre el uso de la radio, un elemento de comunicación al que los adultos están acostumbrados, a la vez que permite romper la barrera del espacio.

Al ser un trabajo que no comprende el problema o darle una solución, se enfoca en difundir

la información necesaria para que los adultos mayores adopten estilos de vida saludable; pero por eso no hay espacio para que aparezcan los resultados o el impacto de esta estrategia en la solución del problema planteado. No se puede, por ejemplo hacer un seguimiento de los cambios en la vida de los adultos tras la adopción de las prácticas recomendadas.

Gaviria & Díaz (2020), por su parte, en *Fortalecimiento de la calidad de vida en el adulto mayor de la Fundación San Alfonso María de Ligorio del Municipio de Sibundoy-Putumayo.*, escogieron como objetivo “Fortalecer a partir de actividades psicoeducativas la calidad de vida del adulto mayor de la fundación San Alfonso María De Ligorio del municipio de Sibundoy-Putumayo” (p. 20). El proyecto se abordó desde el enfoque cualitativo es de tipo investigación - acción. Se usó la observación, la observación semiestructurada y el registro académico como técnicas.

Elaboraron actividades que abordan las tres dimensiones importantes a la hora de trabajar los estilos de vida con los adultos mayores (física, social y psicológica). A nivel general tras la aplicación de las actividades los adultos mayores aprendieron la importancia del manejo emocional, adquirieron herramientas de resolución de conflictos, mejoraron su bienestar físico y nuevos hábitos de vida saludables. Los familiares aprendieron la importancia de fortalecer las redes de apoyo y la comunicación (Gaviria & Díaz, 2020, p. 92-93).

Las dinámicas adoptadas fueron muy importantes en la medida en que se usó la lúdica al compartir la información. La importancia de hacer más comprensible y manejable contribuyó en el aprendizaje significativo; además de participar a todas las comunidades.

Vallejo (2021), en Quindío, tituló su trabajo de grado como *Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores pertenecientes a un barrio de La Comuna 3 de Armenia, Quindío*. Se propuso “Determinar el nivel de autocuidado y calidad de vida con el que cuentan los adultos mayores de un barrio perteneciente a la comuna 3 de la ciudad de Armenia, Quindío” (p. 24). Su enfoque fue cuantitativo, de tipo transaccional, descriptivo y usó un muestreo no probabilístico.

El estudio muestra entre otras cosas, “que la calidad de vida se ve influenciada en primera instancia por el bienestar emocional” (Vallejo, 2021, p. 9). Distingue entre factores (como condiciones objetivas y subjetivas) y variables (como elementos o manifestaciones que se ven afectadas por los factores) que afectan la calidad de vida de los adultos mayores. Al igual que otros trabajos consultados en este caso los estilos de vida saludable adoptado por los adultos mayores son adecuados. Destacan como se observa en los resultados un reducido grupo de sujetos que presentan hábitos poco saludables; pero la gran mayoría no presentaba estos problemas.

Torres et al (2015), por su parte, publicaron el artículo *Determinantes sociales y estilos de vida de los adultos mayores en Colombia: revisión documental 2005-2015*. en este trabajo decidieron “Describir los determinantes sociales y estilos de vida de los adultos mayores en Colombia, que se encuentra registrado en los documentos publicados en los últimos 10 años” (p. 3).

Tras la consulta de la literatura especializada el estudio identificó tres categorías desde las cuales clasificar los determinantes sociales y de estilos de vida en adultos mayores que inciden en la su calidad de vida: Pobreza, inequidad y estilos de vida saludable. Menciona como entre

las problemáticas que aquejan la salud de los adultos mayores se pueden encontrar no acceso a medicina, alimentación y el sedentarismo.

Su análisis de la literatura se consideró para la realización del marco referencial, en tanto demarcaba las tendencias de los estudios lo que permite abordar críticamente los textos hallados, y clasificar el presente trabajo.

Nivel Local

Saballet et al (2022) realizaron en Valledupar un estudio titulado: *Relación entre los grados de discapacidad y niveles de fragilidad en adultos mayores del Municipio de Valledupar: Estudio Multicéntrico*. En este tuvieron como objetivo general: “Determinar la relación entre los grados de discapacidad y niveles de fragilidad en adultos mayores de la zona rural del municipio de Valledupar” (p. V). El trabajo es de tipo analítico de corte transversal correlacional; se realizó sobre una población de 180 personas, ubicadas en corregimientos pertenecientes a Valledupar. Entre los resultados se muestra que “si bien predomina el índice de masa corporal normal, fueron importantes las participaciones de sujetos obesos y con sobrepeso” (Saballet et al, 2022, p.89,).

El estudio afirma que la mayoría de los adultos mayores se encuentran en un estado de pre-fragilidad, lo que amenaza considerablemente su calidad de vida y salud. De ahí la importancia de llevar a cabo proyectos que prioricen el aprendizaje de estilos de vida saludable

Los criterios de fragilidad y grados de discapacidad de los adultos mayores interesan tanto ya que caracterizan a la población y se logra entender las dificultades que tienen y partir de ellas

para mejorar las prácticas. Por otra parte, al ser un estudio enfocado específicamente en el entorno rural, los resultados podrían no ser los mismos en el contexto urbano.

Los distintos criterios de fragilidad y grados de discapacidad que presentan los adultos mayores resultan de interés en tanto que permiten caracterizar mejor a la población. Entender las dificultades que tienen y partir de ellas para mejorar las prácticas. Al ser un estudio enfocado específicamente en el entorno rural, los resultados podrían no ser los mismos en lo urbano.

Díaz (2017). en su trabajo de grado: *Nivel de actividad física de la población adulta del barrio la nevada*, tuvo como objetivo: Determinar el nivel de actividad física de la población que asisten al parque del barrio La Nevada en la ciudad de Valledupar. Para esto optó por un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo descriptivo con fase de corte transversal. La investigación concluye que los adultos entre 30 y 65 años presentan un nivel moderado en la realización de actividades físicas, por lo que se recomienda “150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana” (Díaz (2017)., p.47).

Por otra parte, al realizarse dentro de la zona urbana de Valledupar los resultados del estudio resultan más adecuados como referentes. A su vez, comparte el diseño no experimental, de tipo transversal, descriptivo, enfoque cuantitativo de la investigación por lo que resulta un antecedente de interés.

Capítulo III.

Marco referencial

Es importante adquirir conocimientos de los conceptos relacionados en este estudio como actividades lúdicas, etapa de envejecimiento, cambios físicos, cognoscitivos e interacciones sociales que tienen los adultos mayores y la calidad de vida generada al ejecutar en su rutina estilos de vida saludable, por lo tanto se debe tener un **compromiso individual** caracterizado por la actitud de la persona ante su proceso de alimentación, el ejercicio y la higiene; el **compromiso estatal** identificando los programas que salvaguarden el derecho a una vida saludable; y las tendencias **integrales** donde su participación activa es fundamental para adquirir estrategias que mejoren su bienestar físico, emocional generando calidad de vida en la etapa de la adultez.

Marco Conceptual

En este estudio se ha tenido en cuenta diferentes autores por lo tanto Guallo et al. (2022), Concha (2020) en el marco conceptual de *La Guía Práctica de la Salud Para el Adulto Mayor* (2017) desarrollada por el Gobierno de Tucumán [GT] en Argentina. Para fomentar estilos de vida saludables se debe identificar estos factores en el individuo: la actividad física, la alimentación, el cuidado de sustancias tóxicas, los hábitos higiénicos y de autocuidado, el estrés, la higiene del sueño y la sexualidad segura. Sin embargo, es necesario puntualizar que aquí solo se abordará lo concerniente a la etapa de envejecimiento, la salud, los modos y estilos de vida.

Envejecimiento

Alvarado, A. & Salazar, A. (2014)., afirma este proceso como un fenómeno natural en que intervienen cambios de “orden físico, psicológico y social” (p. 69) a lo largo de la vida. La problemática de este proceso en los adultos mayores es que deteriora progresivamente el cuerpo; por lo que afecta la calidad de vida y la salud de las personas. Al ser un proceso natural, las estrategias de estilos de vida saludables promueven en los adultos mayores la cultura del autocuidado, la prevención de enfermedades y fortalecer factores protectores en el proceso de envejecimiento.

Salud

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2, octubre del 2024), “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (pp 68-69). Esta definición comprende a su vez, las dimensiones que Concha, G., H. (2020), tiene en cuenta para su estudio. Por lo que no es suficiente con sólo hacer ejercicio sino que deben ejecutar estilos de vida saludable.

Modos y Estilos de Vida

La Alcaldía de Medellín (2017) plantea una conexión entre los modos y los estilos de vida. El primero siendo factores sociales que generan formas de vivir generalizadas (colectivas) que afectan las segundas formas de vida individuales.

Estilos de Vida

Guallo et al (2022) afirma que los estilos de vida son “el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas de manera cotidiana”. Es decir son prácticas prolongadas en el tiempo por las personas que generan un bienestar integral en la salud. Los estilos de vida son aquellos implementados para la prevención de enfermedades; se enfocan en mejorar la manera en la que se realizan las actividades física, la alimentación, entre otros.

Actividad física

Son aquellas que se realizan dirigidas al desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas.

Si consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La OMS considera la actividad física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas” (Ros, 2007)

Compromiso Individual

Concha (2020) divide la calidad de vida de los adultos mayores en tres dimensiones: la dimensión biológica que comprende la alimentación y la actividad física; la psicológica para identificar el manejo del estrés; social donde se determina la autorrealización y responsabilidad de los adultos mayores en su comunidad. Este estudio se enfocó en conocer los estilos de vida individuales y su efecto en la salud de los adultos mayores (p.41-46). En cualquier caso según el estudio son las decisiones en torno a las formas de vida las que configuran el estado de salud de los habitantes del poblado.

Compromiso Social

La Alcaldía de Medellín (2017) en *Guía de estilos de vida saludable*, menciona como los modos de vida están condicionados por variables contextuales (estrato socioeconómico, acceso a educación de calidad, espacios de recreación, prevención de enfermedades, entre otros,) que determinan ya sea directa o indirectamente las decisiones en materia de estilos de vida adoptado por los individuos (p. 18). Más allá de las decisiones individuales que los sujetos tomen sobre las prácticas recurrentes en materia de salud, no se pueden dejar de lado los factores sociales que influyeron en la toma de dichas decisiones.

Cabe resaltar que dicha influencia nunca se detiene, por lo que este trabajo dará pie a futuras investigaciones que presentarán a la comunidad estrategias que le permitan adoptar prácticas que beneficien un eficiente y apacible envejecimiento de los adultos mayores.

Compromiso Integral

Según Bassetto (2008, como es citado en Haro et al. (2016), que para crear una buena estrategia que desarrolle estilos de vida saludables, es indispensable la unión del “compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona” (p.192). La mejor opción, en ese sentido, es abogar por el trabajo conjunto entre individuo y sociedad haciendo hincapié en que el problema afectará a toda la comunidad.

Marco Legal

La Constitución Política Colombiana (1991) aborda los derechos sociales, económicos y culturales en su capítulo 2. En dicha sección, en el artículo 46 se establece como deber del Estado y la familia la protección y asistencia a personas de la tercera edad. Por otro lado, en el artículo 49 menciona que “La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud”.

La Ley 1251 DE 2008, por su parte dicta las “normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores” y establece como deber del Estado: Promover estilos de vida saludables desde la primera infancia para fomentar hábitos y comportamientos saludables relacionados con el autocuidado, la alimentación sana y saludable, el cuidado del entorno y el fomento de la actividad física para lograr un envejecimiento activo y crear un imaginario positivo de la vejez.

Deber que se reafirma en la Ley 1171 de 2007, que establece beneficios a adultos mayores para garantizar sus derechos. Siendo el de una educación y salud de calidad, derechos sobre los cuales se fundamenta este estudio. En la actualidad, en el Cesar se desarrolla el programa *Envejecer en Marcha*, el cual según Mindiola García (como es citado en Gobernación del Cesar (20124), jefe de la Oficina de Política Social, tiene como objetivo:

Brindar atención integral en servicios de alimentación, recreación y salud, fomentando el

aprovechamiento del tiempo libre, promoción de hábitos y estilos de vida saludables, como pilares fundamentales para la inclusión social de los ancianos en el departamento del Cesar, es el objetivo de este programa que durante 245 días brindará atención a los ancianos vulnerables (ppr.9-12). La normatividad actual respalda la investigación en tanto que el Estado, la sociedad y la familia cuidan a los adultos mayores.

Capítulo III.

Marco Metodológico

Una vez abordado y delimitado el objeto de estudio, así como las motivaciones que justifican el trabajo es necesario indicar que esta investigación será realizada en el comedor de adulto mayor envejecer en marcha ubicado en el Barrio la Esperanza Oriente del municipio de Valledupar. Esta sección comprende las decisiones tomadas en torno a la ruta metodológica seleccionada, sus aportes y autores de cada una de estas. Para una correcta caracterización del trabajo se optó por las consideraciones de Haro et.al. (2024), el cual clasifica las investigaciones según su enfoque, propósito, métodos, y participación del investigador (entre otras categorías).

Con esto en cuenta, la presente investigación se inscribe en el enfoque cuantitativo; es de tipo aplicada en tanto busca ofrecer una solución; inscrita en diseño experimental y donde el investigador participa en las actividades propuestas.

Tipo de investigación

Según la Líneas de investigación de la Universidad Popular del Cesar

El presente trabajo se ubica en la línea de investigación de la UPC concerniente a Salud y Ciencias Básicas. En primera instancia se busca mejorar la calidad de vida de los adultos

mayores generando un impacto en su salud, posterior abarca todo lo relacionado con la concientización sobre el autocuidado.

Según la Líneas de investigación de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte

El presente trabajo se ubica en la línea de investigación clasificada como Actividad Física y Movimiento Humano del programa de Licenciatura en Educación Física, en esta línea se tiene como propósito mostrar el impacto o efecto de las actividades físicas y los beneficios que genera en el ser humano.

Según su Enfoque

Para llevar a cabo este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, el cual según Haro et. al. (2024) “Utiliza la recolección y el análisis de datos cuantitativos para identificar patrones y validar hipótesis preestablecidas. Emplea métodos estadísticos para el análisis de los datos” (960). Se optó por este enfoque debido a que permitirá tener una información más detallada, fiable en el momento que se requiera analizar los estilos de vida saludable de los adultos mayores y el tiempo establecido en actividades físicas para mejorar su calidad de vida.

Según su Propósito

Otra forma de clasificar el presente trabajo es según su propósito. Si se sigue este marco la investigación en curso sería de tipo aplicada ya que busca proponer una solución para el problema. Cortez et al (2017), este tipo de investigaciones buscan “el desarrollo de un conocimiento técnico que tenga una aplicación inmediata para solucionar una situación determinada” (p.9). Esta acepción dialoga con el trabajo en tanto no quiere establecer o probar leyes sino crear conocimiento cuya aplicabilidad mejore la calidad de vida de los adultos mayores.

Según su Diseño

Esta investigación tiene un diseño experimental el cual es definido por Sampieri (2014) como “un estudio en el que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos consecuentes) dentro de una situación de control para el investigador” (p.129). En el caso de este estudio se busca conocer los efectos que tendrá la implementación de actividades física y lúdica centrada en la adopción de mejores hábitos y estilos de vida saludable (variable independiente) en la calidad de vida (variable dependiente) de los adultos mayores.

Operacionalización de la variables

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Calidad de vida	«Calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social tal como la percibe cada individuo o grupo, de felicidad, satisfacción y recompensa» (Levy y Anderson, 1980, p. 7, como es citado en Ardila, 2003).	Salud Física	Higiene, resistencia, alimentación y actividad física	Encuesta estructura y cuestionario
		Salud Mental	Sentimiento de soledad	
		Salud Psicosocial	Aislamiento	

Según su paradigma

Para el trabajo se optó por un paradigma de tipo positivista. Según Herrera (2024) este paradigma “solo se aceptan los resultados que pueden ser medidos, sin tener en cuenta la percepción o la subjetividad del investigador” (p.29). El trabajo abarca principalmente los resultados de encuestas estructurada, por lo que el investigador solo tiene el trabajo de recoger y analizar la información.

Según la Participación del Investigador

Para Hero et.a.l (2024) este tipo de participación se “caracteriza por la involucración activa de los sujetos de estudio en el proceso de investigación. Los participantes a menudo colaboran en la formulación de preguntas, recopilación de datos, análisis e interpretación” (p.964). En la práctica esta forma de abordaje permite al investigador conocer e interactuar con los sujetos, lo que se traduce en una mejor comprensión del problema. Por otra parte esta investigación tiene un interés pedagógico, la interacción se vuelve fundamental ofreciendo a los adultos mayores información importante para que mejore su calidad de vida.

Técnicas e instrumentos

Dentro del campo investigativo la técnica es entendida como “un procedimiento sistemático utilizado para recopilar y analizar información con el fin de resolver un problema o responder a una pregunta de investigación” (Pandey y Pandey, 2015 (Como es citado en Medina, 2023, p. 12). Mientras que los instrumento son definidos como “herramientas que le permitan recopilar datos de la realidad para probar sus hipótesis” (Medina, 2023, p.13). A grandes rasgos el primero refiere a las acciones a realizar mientras que lo segundo conforma aquellos materiales a utilizar.

Así pues, la correcta selección de las técnicas e instrumentos implica el tener en cuenta los objetivos propuestos al inicio del presente trabajo, las actividades y recursos necesarios para lograr llevarlos a cabo. Por lo tanto, en esta sección se logra estipular los elementos utilizados durante el desarrollo de cada etapa del trabajo, desde la caracterización de la muestra, la problemática hasta la evaluación de los resultados provocados por la estrategia. La *población* del estudio es de 120 adultos mayores con edades que oscilan entre los 56 a los 90 años, conformada por un total de 63 hombres y 57 mujeres.

La *muestra* elegida por su parte consistió en 21 participantes, 17 hombres y 4 mujeres. Se utilizó el muestro no probabilístico como técnica de selección. Según Mejía (2005) este tipo de muestreo se implementa “Cuando el investigador por las características de su estudio necesita incorporar en la muestra a sujetos que posean las características deseadas por él” (p.115). En este trabajo investigativo debido a limitaciones de horario, los días elegidos para desarrollar las actividades fueron los martes y viernes de 10:30 a 12:00 pm. Sin embargo el mismo no concordaba con la llegada del grueso de la población, lo que obligó a tomar este curso metodológico; de ahí que el tipo de muestreo se justifique.

Este trabajo tiene como propósito analizar los efectos de la actividad física y lúdica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del comedor “Envejecer en marcha” del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar. Para lograrlo se utilizaron varias herramientas como la encuesta estructurada y la aplicación de un cuestionario como técnicas e instrumentos, la utilización del programa de Excel para la organización y tabulación de los resultados.

La encuesta se trata de una técnica utilizada por los “investigadores para obtener información sobre comportamientos, actitudes, opiniones y demografía de una población objetivo” (Medina, 2023, p.23). Su complemento es el cuestionario, una herramienta en cual los

sujetos leen las preguntas preparadas por el investigador y dan respuesta a las mismas en ese sentido es “un instrumento estandarizado que empleamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas” (Meneses, 2016, p. 9).

El cuestionario diseñado consiste en 23 preguntas con respuestas cerradas de frecuencia a las cuales se les asignó un número (Siempre=1 Casi siempre=2 y Nunca= 3) para facilitar su registro, graficación y análisis. Las preguntas a su vez se clasifican en tres grupos: las concernientes a la salud física, emocional y psicosocial (Anexo 1). Las respuestas a estas preguntas permitieron identificar las problemáticas que afectan la calidad de vida y serán de gran utilidad para el diseño de las actividades físicas y lúdicas.

Se tiene previsto implementar actividades físicas y lúdicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del comedor “Envejecer en marcha” del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar. Para lograrlo se diseñaron formatos de actividades físicas a ejecutar y evaluar los beneficios que genera en el bienestar de esta población. Para conocer el impacto de las capacitaciones psicoeducativas sobre los estilos de vida saludable se implementó un cuestionario que consta de 11 preguntas con respuestas cerradas de frecuencia a las que se les asignó un número (Siempre=1 Casi siempre=2 y Nunca= 3) para facilitar su registro, gratificación y análisis.

Capítulo V.

Resultados y Discusión

Diagnóstico de Calidad de Vida

Las encuestas se implementaron los días martes y viernes de 10:30 a.m. a 12:00 pm con una participación de 21 adultos mayores en total. Antes de realizarlas se les informó a los encuestados el propósito del proyecto y la encuesta, así como las indicaciones que debían seguir para diligenciarla. Para facilitar los formatos se le planteaban las preguntas y se aclaraban dudas (Anexo 2.) Aplicación de encuesta a adultos mayores). Las respuestas de los encuestados se clasificaron por frecuencia y los resultados se ordenaron en la Tabla 1. *Tabulación de datos por frecuencia.*

Tabla 1

Tabulación de respuestas por frecuencia.

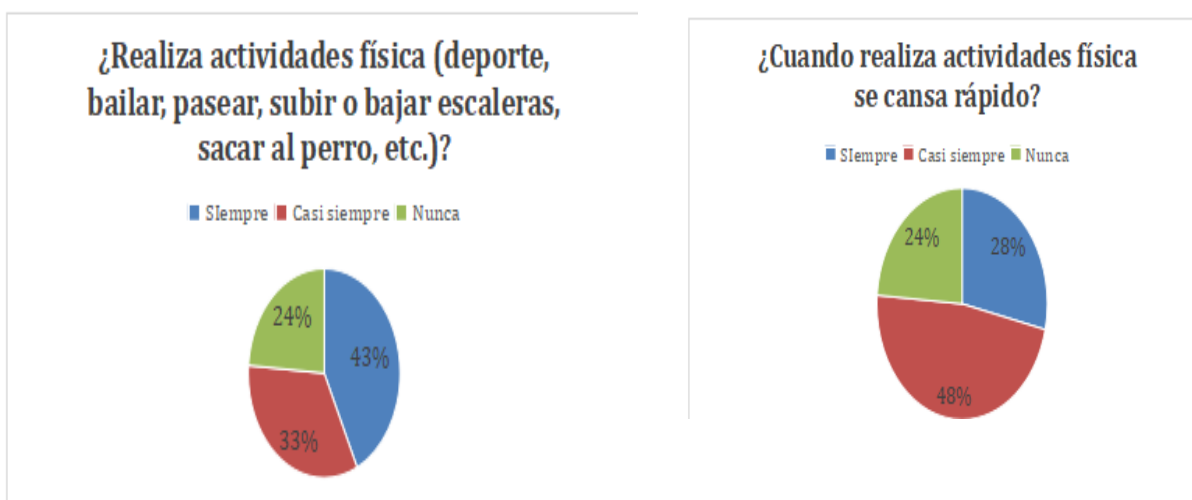
		Frecuencia		
Componente	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Nunca
Salud Física	¿Realiza actividades físicas (deporte, bailar, pasear, subir o bajar escaleras, sacar al perro etc.?)	9	7	5
	¿Cuándo realiza actividades físicas se cansa rápido?	6	10	5
	¿Duerme bien y se siente descansado/a?	6	7	8
	¿Sale a pasear?	10	7	4
	¿Como las tres comidas diarias?	8	12	1
	¿Sigue una alimentación balanceada y saludable?	10	7	4

	¿Bebe vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas?	3	5	13
	¿Fuma (cigarrillos, puros, pipa, etc.)?	2	1	18
	¿Se asea con frecuencia y cuida su higiene?	18	3	0
	¿Realiza controles de salud de manera periódica?	11	5	5
	¿En los últimos años ha tenido problemas con su presión arterial, colesterol o niveles de azúcar en sangre?	7	3	11
	¿Siente que desde que es adulto mayor su salud ha decaído?	10	5	6
Salud Emocional	¿Desde que dejó de trabajar siente que no aporta a su familia?	5	7	9
	¿Desde que empezó la adultez mayor se ha sentido tenso o preocupado?	5	7	9
	¿Desde que empezó la adultez mayor se ha sentido feliz o alegre?	12	7	2
	¿Se relaja y disfruta del tiempo libre?	16	2	3
	¿Es un pensador positivo y optimista?,	20	1	0
Salud Psicosocial	¿Tiene a alguien con el que puede hablar?	16	2	3
	¿Recibe visitas o llamadas de amigos o familiares?	13	5	3
	¿Desde que empezó la adultez mayor se ha sentido solo?	9	0	12
	¿Se relaciona con otras personas a parte de su familia?	19	2	0
	¿Habla y trata con los vecinos de su barrio?	17	2	2
	¿Si tiene algún problema o tarea que no puede hacer solo/a alguien le ayuda?	14	4	3

Nota. Datos tomados de las encuestas sobre el estilo de vida de los adultos mayores del comedor Envejecer en Marcha del barrio Esperanza Oriente. Aramendiz & Morales (2025).

Salud física

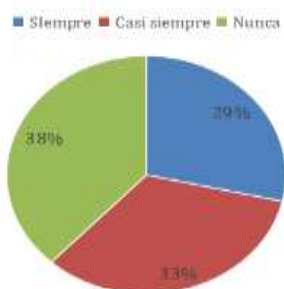
En el indicador realiza actividades físicas (deporte, bailar, pasear, subir o bajar escaleras, sacar al perro, etc.) cómo se observa en el gráfico las respuestas que toman un mayor porcentaje son nunca con un 43% y casi siempre con un 33%, respectivamente. Lo que se traduce a que la mayoría de la población hace poca o nula actividad física durante el día. Esto resulta preocupante ya que la actividad física mantiene los músculos y huesos en condiciones para realizar tareas. Estas respuestas a su vez se relacionan con los resultados del segundo indicador: ¿cuándo realiza ejercicio se siente cansado? donde los adultos mayores manifiestan tener poca resistencia.



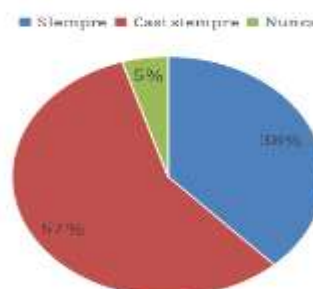
Predominan los resultados relacionados con el sueño y descanso del adulto mayor. Donde destaca que los encuestados presentan dificultad a la hora de conciliar el sueño, lograr dormir las ocho horas recomendadas y sentirse descansados. La mala higiene del sueño puede provocar graves efectos en la salud y calidad de vida de las personas, en los adultos mayores es más frecuente esta problemática al ser una población de riesgo. Otro resultado prevaeciente lo encontramos relacionado a las preguntas sobre su alimentación y el cumplimiento de tener hábito en las tres comidas diarias, la mayoría de la población manifiesta que aparte de la comida que

brinda el comedor, lo usual es comer de una a dos comidas diarias.

¿Duerme bien y se siente descansado/a?



¿Como las tres comidas diarias?



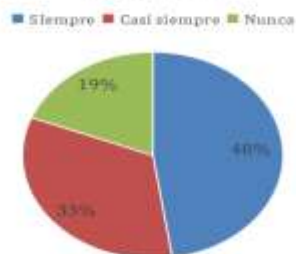
En los resultados del indicador referente a los espacios recreativos que participan se logra observar que el 48% de la población encuestada indica que siempre salen a pasear, lo cual implica que la actividad resulta fácil de realizar por lo que debe aprovecharse dicho potencial. Es necesario fomentar este hábito para obtener mejor rendimiento físico.

¿Sale a pasear?



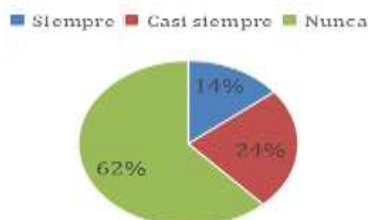
Siguiendo con lo anterior, la gráfica relacionada con alimentación balanceada y saludable destaca el hecho de que la mitad de la población está consciente de los alimentos que consumen, mientras que el resto de individuos no le da tanta importancia a medir proporciones y buscar un equilibrio alimenticio que le permita mejorar su calidad de vida.

¿Sigue una alimentación balanceada y saludable?

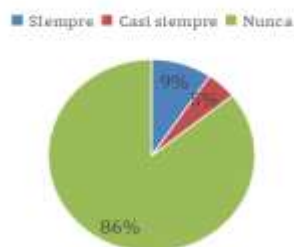


En lo que refiere al consumo de bebidas alcohólicas y de tabaco los resultados demuestran que no presentan interés por estas sustancias. Algunos afirman dejar la adicción, así que es posible vislumbrar como los adultos mayores son conscientes de lo que les hace daño en su salud para así disminuir consecuencias desfavorables en su bienestar.

¿Bebe vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas?



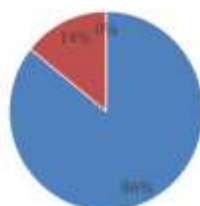
¿Fuma (cigarrillos, puros, pipa, etc.)?



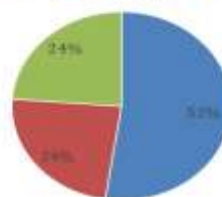
Algo similar pasa con la higiene personal de los adultos mayores donde los resultados son muy favorables hasta el punto en que no es una problemática existente, estos resultados están relacionados con las respuestas de la pregunta 10 donde se ve reflejado que los individuos tienden a ser positivos en lo que respecta al chequeo médico regular. El 52 % de la población se realiza sus controles "siempre" y un 24 % "casi siempre" un total del 76 % sugiere que la mayoría de la población encuestada tiene conciencia sobre la importancia de la prevención y el seguimiento de su salud.

¿Se asea con frecuencia y cuida su higiene? ¿Realiza controles de salud de manera periódica?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



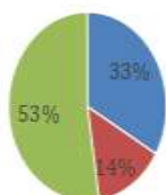
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Es importante mencionar que el 53 % de la población encuestada manifestó no haber tenido estos problemas de salud, el 47% expresa que han padecido alguna de estas enfermedades. Lo que fortalece el argumento de crear un espacio lúdico en el que se promueva el chequeo médico para impedir complicaciones de salud. El indicador N°12 está relacionado a la percepción de salud en el tiempo, estas respuestas muestran como los adultos mayores sienten que ha ido su salud respecto a su juventud. El 48% afirma que ha decaído, el cual se suma al 24% que se siente regular, el 28% manifiesta no haber sufrido cambios y que se sienten tan saludables como en tiempos anteriores de su ciclo evolutivo.

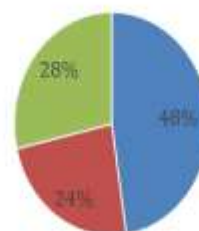
¿En los últimos años ha tenido problemas con su presión arterial, colesterol o niveles de azúcar en sangre?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



¿Siente que desde que es adulto mayor su salud a decaído?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



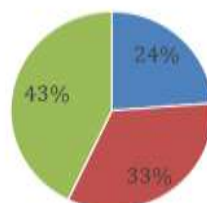
Salud Emocional

Sobre la autopercepción en la familia, muestra cómo se ven los adultos mayores dentro del núcleo familiar; los resultados indican que el 43% dice no sentirse como una carga o que no aporta a la familia, sin embargo más de la mitad manifiesta por lo menos haberse sentido así en

varias ocasiones, esto puede llevar a problemas de autoestima, sentimientos de inutilidad, frustración, ansiedad o incluso depresión. Estos resultados tienen relación con la pregunta referente al estado de preocupación donde un significativo 57% , siempre 24% y casi siempre 33% de los adultos mayores experimentan tensión o preocupación de manera frecuente. Esto indica que para una mayoría la etapa de la adultez mayor no está exenta de desafíos emocionales y psicológicos.

¿Desde que dejó de trabajar siente que no aporta a su familia?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



¿Desde que empezó la adultez mayor se ha sentido tenso o preocupado?

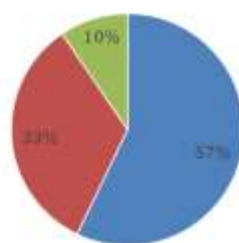
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Esto parece contrastar con que un abrumador 90% de los adultos mayores experimenta felicidad o alegría de forma frecuente (siempre o casi siempre). Esto contradice la percepción social de la vejez como una etapa de declive y tristeza sugiriendo que la gran mayoría de los adultos mayores vivencia afectaciones en su bienestar emocional.

¿Desde que empezó la adustez mayor se ha sentido feliz o alegre?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



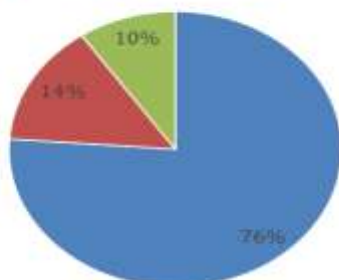
Salud Psicosocial

Los resultados de la encuesta muestran que un 90 %, conformado por las respuestas de las personas encuestadas se relaja y disfruta de su tiempo libre, lo que sugiere un alto nivel de bienestar personal y una buena calidad de vida. Esto implica que estas personas tienen la capacidad, los recursos o las condiciones para desconectarse, participar en actividades placenteras y gestionar el estrés.

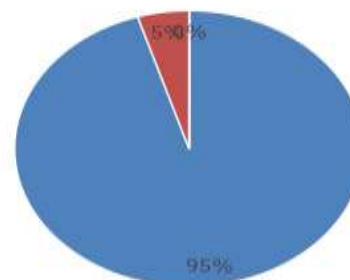
Sin embargo en el indicador relacionado al tipo de pensador que es los resultados sugieren que entre la población encuestada, el optimismo y el pensamiento positivo son rasgos casi universales. Esto podría indicar una sociedad con una fuerte inclinación hacia la resiliencia y la esperanza. Se evidencia un alto nivel de optimismo puede correlacionarse con una mejor salud mental, bienestar, motivación para superar desafíos y una mejor calidad de vida en general, puede reflejar una cultura constructiva respecto a mantener su salud equilibrada.

¿Se relaja y disfruta del tiempo libre? ¿Es un pensador positivo y optimista?,

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



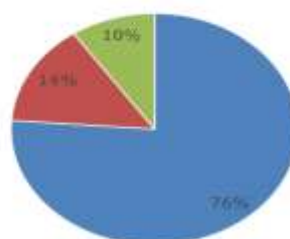
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Los resultados relacionados con la red de apoyo sugieren que la mayoría de la población encuestada cuenta con redes de apoyo social sólidas. En esta etapa de vida dichas redes son fundamentales conservar para la salud mental, el manejo del estrés y la sensación de pertenencia. Esto permite afirmar que las personas encuestadas reciben comunicación frecuente de sus redes de apoyo, indicando que la gran mayoría de la población mantiene lazos sociales activos, recibe el apoyo emocional y la compañía de sus seres queridos. La interacción social es vital para el bienestar psicológico, la reducción del estrés y la sensación de pertenencia.

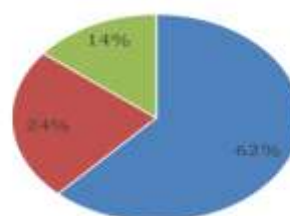
¿Tiene a alguien con el que puede hablar?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



¿Recibe visitas o llamadas de amigos o familiares?

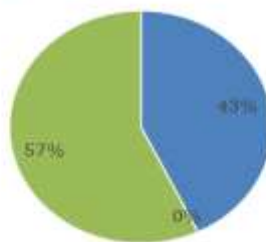
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Los datos muestran una clara división: casi la mitad de los adultos mayores experimenta soledad de manera constante, mientras que el porcentaje restante nunca lo hace. Esto sugiere que la soledad en la vejez no es una experiencia gradual o intermitente para la mayoría sino una condición persistente para quienes la padecen.

¿Desde que empezó la adustez mayor se ha sentido solo?

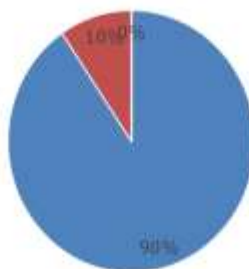
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



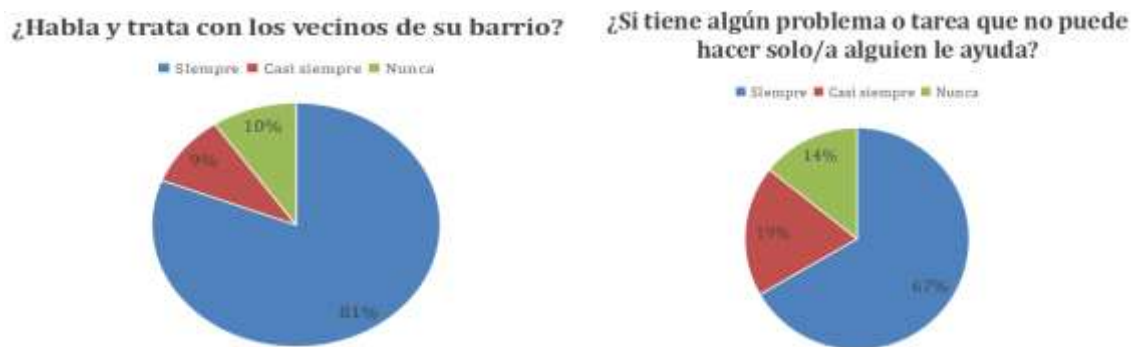
Sobre su relación con la familia, una gran mayoría de los adultos mayores encuestados menciona que un 90% contestó “siempre”, mientras que un 10% restante que “casi siempre” mantiene algún tipo de relación social fuera de su familia. Esto sugiere un entorno saludable desde el punto de vista emocional, mental y psicosocial.

¿Se relaciona con otras personas a parte de su familia?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Se tiene como novedad aunque es una minoría, 1 de cada 10 adultos mayores afirma no tener contacto con los vecinos, lo cual podría implicar un mayor riesgo de aislamiento social, vulnerabilidad ante emergencias y menor acceso a apoyo comunitario espontáneo. Uno de los indicadores afirma que el 14% de los encuestados no cuenta con apoyo cuando enfrenta un problema o tarea que no puede resolver por sí mismo, lo cual implica riesgo de abandono, accidentes domésticos, o deterioro de su calidad de vida.



Para finalizar el análisis de la encuesta sobre el estilo de vida de los adultos mayores de "Envejecer en Marcha" revela un panorama complejo y matizado del envejecimiento en el barrio Esperanza Oriente. Si bien existen fortalezas significativas en el ámbito psicosocial como un optimismo generalizado, una sólida conexión familiar, social y la capacidad de disfrute del tiempo libre, emergen también desafíos críticos en áreas fundamentales de la salud física y emocional que requieren intervención.

La alarmante baja frecuencia de actividad física, las deficiencias nutricionales (pocos tiempos de comida y falta de balance) y las dificultades para conciliar el sueño son indicadores claros de vulnerabilidades en la salud física. Se evidencia una población de adultos mayores que experimentan soledad crónica y sentimientos de ser una carga familiar, lo que apunta a necesidades emocionales y psicológicas que requieren de atención para evitar que se presenten problemas de salud mental más severos.

Diseño e impacto de actividades físicas implementadas

Al implementar actividades físicas y lúdicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del comedor 'Envejecer en marcha' del Barrio Esperanza Oriente del municipio de Valledupar" se realizó una intervención organizada en varias fases integrando tanto el

conocimiento del contexto como la planificación y ejecución de las actividades ya diseñadas (temas formativos y ejercicios físicos).

Para asegurar la organización y el impacto del proceso es fundamental establecer un formato claro que combine actividades físicas, lúdicas y educativas a lo largo de varias semanas. Por lo tanto se establecieron encuentros centrados en las concientizaciones de los adultos mayores sobre los hábitos saludables (Anexo 3) y actividades físicas (Anexo 4).

Posterior a la realización de dichas actividades y capacitaciones se implementó una encuesta (Anexo 5) para conocer el impacto del trabajo realizado en la comunidad. Las respuestas de los encuestados se clasificaron por frecuencia y los resultados se ordenaron en la Tabla 2. Tabulación de datos de segunda encuesta.



**SEGUNDA ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR
ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR**

La presente encuesta hace parte del trabajo de grado *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR*, y tiene por meta el conocer la receptividad de las actividades y charlas realizadas hasta fechas. Para la realización del mismo solo marque con una x las opciones seleccionadas.

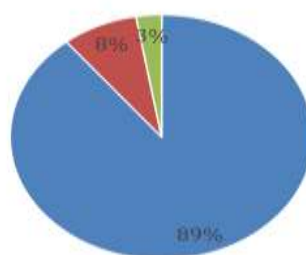
EDAD:		GÉNERO:	
--------------	--	----------------	--

Acciones	Preguntas	Frecuencia		
		Sí	Tal vez	No
Charlas y Actividades	¿Considera que los temas tratados fueron relevantes para usted?	33	3	1
	¿La información y las actividades relacionadas con la salud física le resultaron interesantes y aplicables a su vida diaria?	32	5	0
	¿Considera que las actividades y charlas lo motivó a realizar cambios en sus hábitos de salud física?	35	2	0
	¿Le resultó útil la información o las dinámicas relacionadas con el bienestar emocional, las relaciones sociales o el manejo del estrés?	31	6	0
	¿Qué tan útil considera que fueron las estrategias o consejos para mantener su mente activa?	35	2	0
	¿Considera que la información sobre ejercicio, nutrición o prevención de enfermedades fue útil para usted?	31	6	0
	Después de las actividades/charlas, ¿se siente más optimista sobre su proceso de envejecimiento?	27	10	0
	¿Siente que su actitud hacia la vejez ha cambiado de alguna manera después de participar en estas actividades/charlas?	31	6	0
	¿Se siente más motivado/a a cuidar su salud física como parte de su proceso de envejecimiento?	32	5	0
	¿Se siente con más herramientas para prevenir o manejar problemas de salud relacionados con la edad?	32	5	0
	¿Considera que las actividades/charlas le han ayudado a enfocarse más en los aspectos positivos del envejecimiento?	26	11	0
Muestra: 37	Hombres: 19	Mujere: 18		

Las respuestas obtenidas muestran que el 89% de los encuestados considera que los temas tratados fueron relevantes, el 8% "tal vez" y el 3% "no". Esto indica un gran interés por parte de esta población con los contenidos presentados. Lo que sugiere que se abordaron temas que realmente les conciernen y que resuenan con sus experiencias, necesidades o inquietudes.

¿Considera que los temas tratados fueron relevantes para usted?

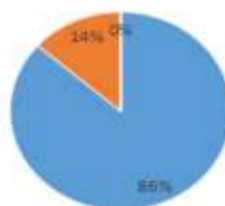
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Se indago a la población si la información presentada fue satisfactoria a lo que sus respuestas fueron mayormente positivas, con un 86% que respondió "Siempre" y un 14% "casi siempre" que encuentran la información y actividades sobre salud física interesante y aplicable. Esto demuestra una alta demanda y conciencia sobre la importancia de estos temas entre los adultos mayores siendo esta un área de gran preocupación e interés para ellos. En ese sentido, los programas y la información proporcionada sobre salud física se perciben como altamente útiles y prácticos.

¿La información y las actividades relacionadas con la salud física le resultaron interesantes y aplicables a su vida diaria?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



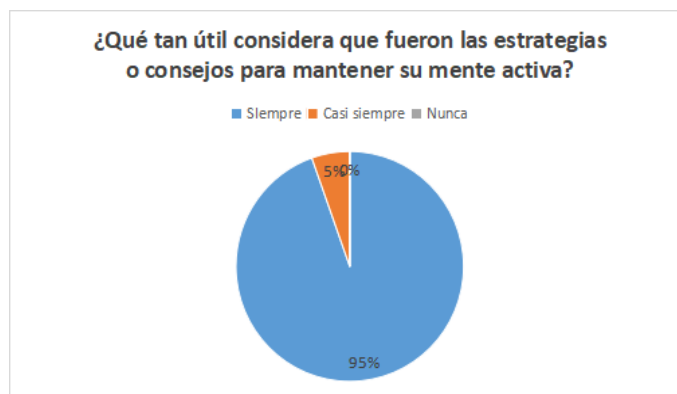
El resultado del 95% "Siempre" demuestran que las actividades y charlas no solo son informativas y relevantes sino que son altamente efectivas en motivar a los adultos mayores a tomar acción y modificar sus hábitos de salud física.



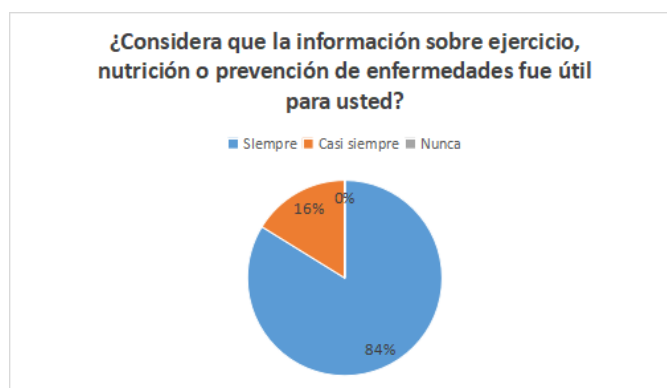
El hecho de que el 100% de los encuestados, con respuestas constituidas por un 84% que contestó "siempre" y un 16% "casi siempre" afirmaron encontrar útil esta información en lo que refiere a la importancia de la salud psicosocial, subraya la gran relevancia y la necesidad percibida que tienen los adultos mayores de abordar aspectos relacionados con su salud mental, sus conexiones sociales y su capacidad para manejar el estrés.



Se tiene como resultado dentro de los impactos encontrados que un 95% responde siempre y un 5% "casi siempre" sugiere que de los encuestados encontraron útil esta información para mantener activa su mente, demostrando una enorme preocupación e interés por parte de los adultos mayores en mantener su agudeza mental, memoria y funciones cognitivas. La "salud del cerebro" es una prioridad clara para esta población.



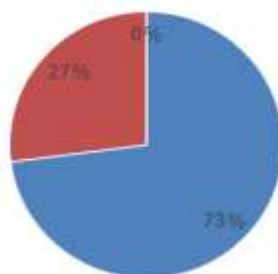
Los resultados constituidos por un 84% los cuales afirman “siempre” y un 16% que opta por la opción de “casi siempre” muestran que la población encontró útil esta información para la prevención de enfermedades, lo cual genera una conciencia muy alta y una gran demanda por parte de los adultos mayores en temas directamente relacionados con su salud física y la prevención. Esto incluye la importancia de mantenerse activos, una alimentación adecuada y medidas para evitar enfermedades.



El gráfico que contiene las respuestas a la pregunta 7 demuestra claramente que las actividades y charlas dirigidas a adultos mayores tienen un impacto muy positivo y casi universal en su percepción y optimismo sobre el proceso de envejecimiento. Esto subraya la importancia de este tipo de programas para el bienestar de la población mayor.

Después de las actividades/charlas, ¿se siente más optimista sobre su proceso de envejecimiento?

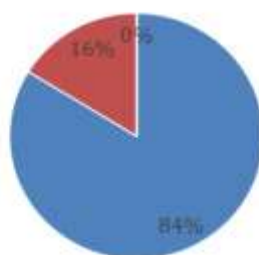
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



El gráfico muestra que un 84% de los participantes respondió que "siempre" sienten que su actitud hacia la vejez ha cambiado después de las actividades/charlas. Esto es un indicativo muy fuerte de que las intervenciones tienen un impacto profundo y consistente en la percepción de los adultos mayores sobre su propia vejez. Lo anterior refuerza aún más la evidencia de que las actividades y charlas dirigidas a adultos mayores son extremadamente exitosas no solo en generar optimismo sino en inducir un cambio fundamental y positivo en su actitud hacia la vejez.

¿Siente que su actitud hacia la vejez ha cambiado de alguna manera después de participar en estas actividades/charlas?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca

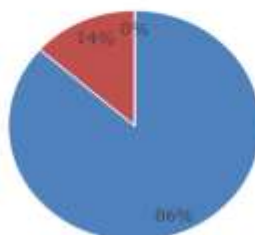


Los resultados de esta pregunta demuestran que las intervenciones están logrando uno de los objetivos más importantes en el envejecimiento: fomentar el autocuidado de la salud. En ese sentido las actividades y charlas no solo impactan positivamente el estado de ánimo y la

percepción de los adultos mayores sino que también generan un cambio tangible y significativo en su motivación para adoptar comportamientos saludables, lo cual es fundamental para promover un envejecimiento activo y de calidad.

¿Se siente más motivado/a a cuidar su salud física como parte de su proceso de envejecimiento?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca

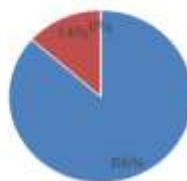


En el siguiente gráfico se muestra como un 86% de los adultos mayores encuestados respondieron que "siempre" se sintieron con más herramientas para prevenir o manejar problemas de salud relacionados con la edad después de participar en las actividades/charlas. Esto es un indicio de que las intervenciones no solo han motivado el autocuidado sino que también están proporcionando conocimientos y habilidades prácticas.

Las respuestas evidencian que las actividades y charlas no solo aumentan la motivación para el autocuidado de la salud física en los adultos mayores sino que también los equipan con el conocimiento y las herramientas necesarias para manejar y prevenir de manera proactiva los desafíos de salud asociados con el envejecimiento.

¿Se siente con más herramientas para prevenir o manejar problemas de salud relacionados con la edad?

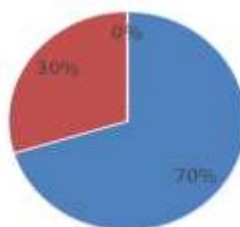
■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Por último, un 70% de los adultos mayores encuestados afirmó que "siempre" las actividades/charlas les han ayudado a enfocarse más en los aspectos positivos del envejecimiento. Este es un porcentaje significativo y favorable indicando que las intervenciones están logrando un cambio de perspectiva hacia una visión más optimista y constructiva de esta etapa de la vida. Este gráfico demuestra de manera contundente que las actividades y charlas dirigidas a adultos mayores son extremadamente eficaces para transformar la percepción del envejecimiento, ayudándoles a concentrarse en sus aspectos positivos.

¿Considera que las actividades/charlas le han ayudado a enfocarse más en los aspectos positivos del envejecimiento?

■ Siempre ■ Casi siempre ■ Nunca



Por todo lo anterior el análisis de la serie de respuestas derivadas de una encuesta aplicada a adultos mayores participantes del programa de actividades y charlas revela un impacto excepcionalmente positivo y multifacético de dicha intervención en diversas dimensiones del bienestar y la percepción del envejecimiento.

La consistencia en la alta proporción de respuestas afirmativas ("siempre" o "casi siempre") en todas las categorías evaluadas junto con la recurrente ausencia o porcentaje insignificante de respuestas negativas ("nunca") establece una evidencia empírica contundente de la efectividad del proyecto. Los resultados sugieren que la intervención está logrando sus objetivos en los compuestos considerados: salud física, psicosocial y cognitiva.

Los resultados obtenidos ofrecen una evidencia de intervención estructurada que aborda las dimensiones física, mental, emocional y social del envejecimiento, es una herramienta poderosa para fomentar un envejecimiento activo, saludable, autónomo y con una percepción positiva en la población mayor.

Conclusiones

En el presente trabajo se logra concluir la efectividad de las actividades físicas como beneficios en el bienestar y calidad de vida de los adultos mayores y la concientización que se debe tener como familiares o profesionales de la salud o licenciados en educación física para generar herramientas de autocuidado que aumenten las posibilidades de que el ciclo de envejecimiento sea activo y productivo generando una reducción de enfermedades prevalentes en este rango de edad. Se logrará tener una comparación en función de las variables clave y las preguntas formuladas en ambas encuestas lo que permitirá identificar cambios significativos, validar hipótesis o revelar nuevas perspectivas en relación con el fenómeno estudiado.

Resultados de Hipótesis

Tras el análisis de la información recogida se puede afirmar que **SÍ** existe una relación directa y significativa entre la adopción de hábitos y estilos de vida saludables para mantener una mejor calidad de vida en individuos adultos. Los datos sugieren que las decisiones diarias relacionadas con la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y el descanso tienen un impacto profundo y positivo en el bienestar general de la población de estudio.

Resultados Generales

Los resultados indican que la mayoría de los adultos mayores encontraron pertinente, atractivo y útil el contenido compartido durante las jornadas, las actividades ejecutadas generando una motivación para establecer rutinas de ejercicio y se evidenció un cambio significativo referente a estrategias que deben tener para mejorar su calidad de vida en su etapa de vejez.

Los participantes se mostraron comprometidos y dispuestos a cuidar su salud física reconociendo que la información obtenida ha sido útil porque les ha generado conocimientos sobre teóricas y prácticas que deben fortalecer para tener la capacidad de darle atención a problemas de salud que pueden presentarse de manera repentina. Es fundamental cuidar su salud mental y emocional para lograr mantener la mente activa, por lo que en las personas mayores tienen dificultades en el momento de interactuar en diferentes dimensiones de la vida generando inestabilidad emocional.

En conclusión, la investigación encuentra que a pesar de los obstáculos significativos en el bienestar físico y emocional de los adultos mayores del comedor del Barrio la Esperanza Oriente, se puede afirmar que la ejecución de actividades físicas establecidas y organizadas puede fomentar un bienestar integral para ellos, estos resultados respaldan la necesidad de continuar implementando proyectos similares para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y disminuir los factores de riesgos que pueden afectar su salud física.

Recomendaciones

Con base en los hallazgos y conclusiones de esta investigación se proponen las siguientes recomendaciones. Estas ofrecen pautas y sugerencias para futuras acciones o estudios relacionados con el tema.

- Ejecutar y reforzar en casa actividades físicas y estilos de vida saludable que genere calidad de vida en la población de adulto mayor.
- Asistir a control con profesional de nutrición con el propósito de establecer hábitos alimenticios que sean complementos para mantener una salud física adecuada.
- Practicar ejercicios de relajación y respiración para darle control a las emociones vivenciadas, buscar formas de autoregularse y establecer horarios de descanso.
- Participar de actividades deportivas y culturales realizadas por los entes gubernamentales donde logren interactuar con individuos del ciclo evolutivo de la vejez y compartir experiencias significativas.
- Participar en talleres formativos sobre promoción y prevención de la salud y realizar manualidades o trabajos creativos referente a la temática ejecutada.
- Organizar espacios recreativos en familia donde el adulto mayor fortalezca los vínculos afectivos con las personas encargadas de su cuidado.

Bibliografia

Abril Gil, G., Rojas Angel Bello, R. T., & Fabá Crespo, M. B. (2022). *La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria*. Revista Conrado, 18(87), 223-232. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n87/1990-8644-rc-18-87-223.pdf>

Alcaldía de Medellín (2017). *Guía. Estilos de vida saludable*. © Municipio de Medellín. https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportalDelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf

Alvarado, A., & Salazar, Á. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. Gerokomos, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Ardila, R (2003). CALIDAD DE VIDA: UNA Definición INTEGRADORA. Revista Latinoamericana de Psicología. , vol. 35, núm. 2, 2003, pp. 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Barbosa, D. (2020) *Estrategia de promoción de comportamientos saludables en personas mayores de la comunidad*. Escuela Nacional de Salud Pública. La Habana. Cuba.

(ENSAP)<https://tesis.sld.cu/index.php? P=DownloadFile&Id=25365>

Concha, G., H. (2020). *CARACTERIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN VALER SANDOVAL-PIURA, 2020*. [Trabajo de grado, Universidad Católica Los Angeles Chimbote].

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6413559>

Constitución Política de Colombia [Const]. *Artículo 46*, 7 de julio de 1991.

Constitución Política de Colombia [Const]. *Artículo 49*, 7 de julio de 1991.

Cornejo, E. S. C., Pacheco, S. N. U., LLanqui, I. E. Y., Silva, M. V. J., Anco, M. A., & Cortez, S., Escudero, S. & Cajas, P. (2017). *Introducción a la investigación científica. Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Editorial UTMACH.

Díaz, J. (2017). *Nivel de actividad física de la población adulta del barrio la nevada*.

Universidad de Santander Sede Valledupar. Recuperado de:

[https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/5036/1/Nivel de actividad fisica de la poblacion_adulta_del_barrio_la_Nevada.pdf](https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/5036/1/Nivel_de_actividad_fisica_de_la_poblacion_adulta_del_barrio_la_Nevada.pdf)

Gaviria Garces, C., & Díaz Martínez, A. L. (2021). *Fortalecimiento de la calidad de vida en el adulto mayor de la fundación San Alfonso María de Ligorio del municipio de Sibundoy-Putumayo*.

<https://repositorio.uan.edu.co/server/api/core/bitstreams/1f4ee35d-46b9-40a5-9ec9-266545badc08/content>

Gobernación del Cesar. (2024). *Con 'Envejecer en Marcha', 15 mil personas mayores tienen garantizada su alimentación, salud y recreación, por la Gobernación del Cesar*.

<https://cesar.gov.co/d/es/noticias/boletines/6657-boletin-116-2024>

Gobierno de Tucumán. (2017). *La Guía Práctica de la Salud Para el Adulto Mayor*.

https://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2017/07/Libro_ADULTOS-MAYORES_Min_Salud_Tucuman.pdf

Guallo Paca, Mariana Jesús, Parreño Urquizo, Ángel Floresmilo, Chávez Hernández, Jaime Patricio. (2022). *Estilos de vida saludables en adultos mayores*. Revista Cubana de

Reumatología, 24(4), Epub 01 de diciembre de 2022. Recuperado en 26 de septiembre de

2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-

[59962022000400008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000400008&lng=es&tlng=es).

Haro Sarango, A. F., Chisag Pallmay, E. R., Ruiz Sarzosa, J. P., & Caicedo Pozo, J. E.

(2024). Tipos y clasificación de las investigaciones: Types and classification of

investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y*

Humanidades, 5(2), 956 – 966. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>

Haro, M., Lescay, D. & Arguello, L. (2016). *El fomento de estilos de vida saludables entre*

los estudiantes de la educación superior. Revista Electrónica Formación y Calidad

Educativa (REFCaE).

https://www.researchgate.net/publication/328699756_EL_FOMENTO_DE_ESTILOS_DE

[VIDA_SALUDABLES_ENTRE_LOS_ESTUDIANTES_DE_LA_EDUCACION_SUPERI](https://www.researchgate.net/publication/328699756_EL_FOMENTO_DE_ESTILOS_DE)

[OR](https://www.researchgate.net/publication/328699756_EL_FOMENTO_DE_ESTILOS_DE)

Hernández Sampieri, R. Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la*

Investigación (sexta edición). México D.F.: McGrawhilli Interamericana.

<https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la->

[Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-)

Herrera Castrillo, C. J. (2024). Paradigma Positivista. Boletín Científico De Las Ciencias

Económico Administrativas Del ICEA, 12(24), 29–32.

<https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12660>

Huari, M. Y. A. (2023). *Estilos de Vida del Adulto Mayor desde un Enfoque Social,*

Biológico y Psicológico. Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar, 7(5), 6753-6769.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8258>

LEY 1171 DE 2007. *Por medio de la cual se establecen unos beneficios a las personas*

adultas mayores. (diciembre 07). Colombia.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=27907>

LEY 1251 DE 2008. *Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores*. Noviembre 27. Colombia.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=33964>

Medilines. (2024). *Envejecer saludablemente*. Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/healthyaging.html>

Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023).

Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. Instituto

Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.

<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>

Mejía, Mejía., Elías.(2005) Técnicas e Instrumentos de Investigación. *Textos para la Maestría en Educación*.

<http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.pdf>

Meneses., J. (2016). El cuestionario. Unibersitat Obertat de Catalunya.

<https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

O.M.S. (1986). *Carta de Otawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2, octubre del 2024). Preguntas frecuentes.

Concepto de salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Ortiz Velásquez, D y Paniagua Robayo, M. (2016). *Estilos de vida saludable en los adultos mayores de la comuna 3 y 4 de Villavicencio – Colombia*. Villavicencio:

Universidad de los Llanos, 2016. Disponible en:

<https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/954>

Ortiz, G. (2006). *Una propuesta metodológica para la construcción de los marcos conceptual y teórico de una*

investigación. <https://www.uv.mx/iiesca/files/2013/01/conceptual2006-1.pdf>

Ros, J. A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia (Comunidad Autónoma). Consejería de Sanidad.

Saballet, A., Liñan., D & Gámez., M. (2022). *Relación entre los grados de discapacidad y niveles de fragilidad en adultos mayores del municipio de Valledupar: estudio metacéntrico*. Universidad Autónoma de Manizales. Recuperado de: <https://repositorio.autonoma.edu.co/handle/11182/1393>

Sánchez Ramírez, L. K., & Onofre Torres, M. J. (2019). *Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo II, en adultos mayores del Centro de Salud Aguas Frías de Medellín. Ventanas, Los Ríos, octubre 2018–abril 2019 (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2019)*. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5852/P-UTB-FCS-ENF-000130.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Serrano, M. (2018). *Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala*. Loja: Universidad Nacional de Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>

Torres Riaños, Y, Hernández Sepúlveda, A, Garcés Yépez, D, Fino Torres, R y Veloza Morales, C. (2015). *Determinantes sociales y estilos de vida de los adultos mayores en Colombia*. Bogotá: AREANDINA Fundación Universitaria del Área Andia. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/1081>

Unidad Nations. (s/f). *Envejecimiento | Naciones Unidas*. Recuperado el 30 de marzo de 2025, de <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

Valencia Cipagauta, D. (2019). *Factores asociados a la calidad de vida del adulto mayor*

en Colombia. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/8451>

Vallejo Pineda, D. (2021). *Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores pertenecientes a un barrio de la comuna 3 de Armenia, Quindío.*

<https://bdigital.uniquindio.edu.co/server/api/core/bitstreams/a6f4a2f8-e44f-4323-b151-f673d418083e/content>

Vela-Ruiz, V., Medina-Rojas, K., Machón-Cosme, A., Turpo, D., Saenz-Vasquez, L., Quiñones-Laveriano, D. (2022). *Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú.* Rev. Fac. Med. Hum; 22(1):95-102. DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4081. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n1/2308-0531-rfmh-22-01-95.pdf>

Ventura Suclupe, A. D. P. (2018). *Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.*

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf

Vinaccia Alpi, S., Gutierrez, K. V., & Escobar, M. A. (2021). *Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de Montería, Colombia.* Diversitas: Perspectivas en Psicología, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.7079>

Yepes-Gutiérrez, L. C., & Bedoya-Ciro, L. M. (2022). *Promoción de estilos de vida y alimentación saludable en el proceso de envejecimiento, a través de estrategias comunicativas (Bachelor's thesis, Ciencias de la salud).*

<https://repositorio.uco.edu.co/server/api/core/bitstreams/0deb78d3-5479-4825-9455-fb9bd8989221/content>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario sobre estilos de vida saludabl



ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR

La presente encuesta hace parte del trabajo de grado *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR*; y tiene por meta el conocer sus hábitos, analizarlos y determinar si son saludables. Es anónimo, por lo que no se le solicitará compartir información personal salvo su edad y género. Para la realización del mismo solo marque con una x las opciones seleccionadas.

EDAD:		GÉNERO:	
--------------	--	----------------	--

Componente	Preguntas	Frecuencia		
		Siempre	Casi siempre	Nunca
Salud Física	¿Realiza actividades física (deporte, bailar, pasear, subir o bajar escaleras, sacar al perro, etc.)?			
	¿Cuando realiza actividades física se cansa rápido?			
	¿Duerme bien y se siente descansado/a?			
	¿Sale a pasear?			
	¿Como las tres comidas diarias?			
	¿Sigue una alimentación balanceada y saludable?			
	¿Bebe vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas?			
	¿Fuma (cigarrillos, puros, pipa, etc.)?			
	¿Se asea con frecuencia y cuida su higiene?			
	¿Realiza controles de salud de manera periódica?			
	¿En los últimos años ha tenido problemas con su presión arterial, colesterol o niveles de azúcar en sangre?			
	¿Siente que desde que es adulto mayor su salud a decaído?			
Salud Emocional	¿Desde que dejó de trabajar siente que no aporta a su familia?			
	¿Desde que empezó la adustez mayor se ha sentido tenso o preocupado?			
	¿Desde que empezó la adustez mayor se ha sentido feliz o alegre?			
	¿Se relaja y disfruta del tiempo libre?			
	¿Es un pensador positivo y optimista?			
Salud Psicosocial	¿Tiene a alguien con el que puede hablar?			
	¿Recibe visitas o llamadas de amigos o familiares?			
	¿Desde que empezó la adustez mayor se ha sentido solo?			
	¿Se relaciona con otras personas a parte de su familia?			
	¿Habla y trata con los vecinos de su barrio?			
	¿Si tiene algún problema o tarea que no puede hacer solo/a alguien le ayuda?			

Anexo 2. Aplicación de Primera encuesta a adultos mayores



Anexo 3. Formato de diseño de charlas.



**FORMATO DE DISEÑO DE CHARLAS PARA LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR
ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE
VALLEDUPAR**

El presente formato hace parte del trabajo de grado *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR*; y busca establecer una hoja ruta para desarrollar y fortalecer hábitos de vida saludable en adultos mayores.

Formato de diseño y aplicación N° __		
Fecha de diseño:		Fecha de aplicación:
Meta		
Tipos de charla por componentes	Físicas ()	<i>Nombre de estrategia:</i>
	Sociales ()	<i>Espacio del componente en la estrategia:</i>
	Cognitivas ()	
Recursos		
Metodología		
Observaciones generales de la aplicación	<i>Antes de la aplicación:</i>	
	<i>Durante la aplicación:</i>	
	<i>Después de la aplicación:</i>	
Muestra	<i>Hombres:</i>	<i>Mujeres:</i>

Anexo 4. Formato de diseño de actividades.



**FORMATO DE DISEÑO PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE
VALLEDUPAR**

El presente formato hace parte del trabajo de grado *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR*; y busca establecer una hoja ruta para desarrollar y fortalecer hábitos de vida saludable en adultos mayores.

Formato de diseño y aplicación N° ____		
Fecha de diseño:		Fecha de aplicación:
Meta		
Tipos de actividades por componentes	Físicas ()	<i>Nombre de estrategia:</i>
	Sociales ()	<i>Espacio del componente en la estrategia:</i>
	Cognitivas ()	
Recursos		
Metodología		
Observaciones generales de la aplicación	<i>Antes de la aplicación:</i>	
	<i>Durante la aplicación:</i>	
	<i>Después de la aplicación:</i>	
Muestra	<i>Hombres:</i>	<i>Mujeres:</i>

Anexo 5. Evidencias de la realización de Charlas y Actividades físicas con la población.





Anexo 6. Anexo Segunda encuesta para conocer el resultado del segundo objetivo.



SEGUNDA ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR

La presente encuesta hace parte del trabajo de grado *PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR*; y tiene por meta el conocer la receptividad de las actividades y charlas realizadas hasta fechas. Para la realización del mismo solo marque con una X las opciones seleccionadas.

EDAD:		GÉNERO:	
--------------	--	----------------	--

Acciones	Preguntas	Frecuencia		
		Siempre	Tal vez	Nunca
Charlas y Actividades	¿Considera que los temas tratados fueron relevantes para usted?	33	3	1
	¿La información y las actividades relacionadas con la salud física le resultaron interesantes y aplicables a su vida diaria?	32	5	0
	¿Considera que las actividades y charlas lo motivó a realizar cambios en sus hábitos de salud física?	35	2	0
	¿Le resultó útil la información o las dinámicas relacionadas con el bienestar emocional, las relaciones sociales o el manejo del estrés?	31	6	0
	¿Qué tan útil considera que fueron las estrategias o consejos para mantener su mente activa?	35	2	0
	¿Considera que la información sobre ejercicio, nutrición o prevención de enfermedades fue útil para usted?	31	6	0
	Después de las actividades/charlas, ¿se siente más optimista sobre su proceso de envejecimiento?	27	10	0
	¿Siente que su actitud hacia la vejez ha cambiado de alguna manera después de participar en estas actividades/charlas?	31	6	0
	¿Se siente más motivado/a a cuidar su salud física como parte de su proceso de envejecimiento?	32	5	0
	¿Se siente con más herramientas para prevenir o manejar problemas de salud relacionados con la edad?	32	5	0
¿Considera que las actividades/charlas le han ayudado a enfocarse más en los aspectos positivos del envejecimiento?	26	11	0	
Muestra:37	Hombres:	19	Mujere:	18

Anexo 7. Aplicación de Segunda encuesta a adultos mayores



Consentimiento informado



Consentimiento Informado

Yo _____, identificado con el número de cédula CC: _____, a los ____ del mes de _____ del 2025, declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada: *“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR”*, siendo éste un proyecto de investigación el cual busca diseñar un programa de actividades física y lúdica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayor del comedor envejecer en marcha del Barrio Esperanza Oriente del Municipio de Valledupar.

Entiendo y fui informado de que mi participación consistirá en responder una encuesta, participar en actividades lúdicas sobre el autocuidado y actividades físicas. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que no se tomarán más datos que las respuestas, edad y género del participante. Esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio. Asimismo, sé que puedo negarme a la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: _____

Nota: El presente consentimiento informado se adapta del formato compartido por la Universisa del Desarrollo (UDD). Se puede consultar en: <https://www.udd.cl/wp-content/uploads/2019/08/Consentimiento-Informado.pdf>

Aceptación de responsabilidad

YO NIXON AMILKAR ARAMENDIZ MENDOZA, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado "EFECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL COMEDOR ENVEJECER EN MARCHA DEL BARRIO LA ESPERANZA ORIENTE DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR", declaro formalmente mi plena aceptación de la responsabilidad por el contenido expuesto en este documento.

Atestiguo que la información, los datos, los análisis y las conclusiones presentadas son producto de mi esfuerzo intelectual y de la investigación rigurosa, realizada de manera ética y siguiendo las normas académicas establecidas.

Asimismo, asumo la responsabilidad por cualquier error, omisión o inexactitud que pudiera encontrarse en el presente trabajo, comprometiéndome a realizar las correcciones necesarias en caso de ser requeridas.

Comprendo que este trabajo puede ser utilizado con fines académicos y de divulgación científica, y garantizo la originalidad del mismo, confirmando que todas las fuentes consultadas han sido debidamente citadas y referenciadas según las Normas APA en su séptima edición.

En fe de lo cual, firmamos la presente declaración en Valledupar, Colombia, a los__días del mes de ____ del año_____.