



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

**Condiciones de vida de los adultos mayores en el barrio La
Propicia del cantón La Libertad, 2022**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Previo a la obtención del grado académico de:

LICENCIADA EN GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

AUTORA:

PLUAS CRUZ AMPARO ISABEL

TUTOR:

ING. JORGE SAAVEDRA P. MGs

LA LIBERTAD – ECUADOR

2022

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

**Condiciones de vida de los adultos mayores en el barrio La
Propicia del cantón La Libertad, 2022**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Previo a la obtención del grado académico de:

LICENCIADA EN GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

PLUAS CRUZ AMPARO ISABEL

LA LIBERTAD – ECUADOR

2022

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	4
ÍNDICE DE FIGURAS.....	5
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	6
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTOS	8
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN UIC.....	9
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	9
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	10
RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Antecedentes del problema de investigación.	14
1.2. Formulación del problema de investigación.	17
1.3. Objetivos.	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2. Objetivos específicos.	17
1.4. Justificación de la investigación.....	18
2. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....	21
2.1. Conocimiento actual.....	21
2.2. Fundamentación teórica y Conceptual.	30
3. MARCO METODOLÓGICO	35
3.1. Tipo de investigación.	35
3.2. Alcance de la investigación.....	35
3.3. Operacionalización de las variables	36
3.4. Población, muestra y periodo de estudio.....	36
3.5. Técnicas e instrumentos de levantamiento de información.	37
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
4.1 Confiabilidad del instrumento	37
4.2 Análisis e interpretación de resultado	38
5. DISCUSIÓN.....	55
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS.....	59
ANEXOS	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de adultos mayores.....	37
Tabla 2 Alfa de Cronbach	38
Tabla 3 Edad	38
Tabla 4 Sexo	39
Tabla 5 ¿Cuánto disfruta usted de su vida?	40
Tabla 6 ¿Cómo consideraría su condición de vida?.....	41
Tabla 7 ¿Sus hábitos de alimentos son saludables?.....	42
Tabla 8 ¿Se siente satisfecho con su bienestar físico?.....	43
Tabla 9 ¿Cómo se siente usted con su salud?	44
Tabla 10 ¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal?	45
Tabla 11 ¿Siente usted que el dolor físico le impide realizar actividades en su vida diaria?	46
Tabla 12 ¿Dispone de ayuda técnicas si las necesita como: bastón, muletas, ¿entre otros?.....	47
Tabla 13 ¿Qué dolencias presenta normalmente?.....	48
Tabla 14 ¿Tiene usted energía para realizar actividades físicas?	49
Tabla 15 ¿Tiene dificultades de acceso a recurso en el sistema de salud?	50
Tabla 16 ¿Cómo se siente usted al momento que realiza actividades físicas en su vida diaria?	51
Tabla 17 ¿Ha tenido problemas de concentración o pérdida de memoria?	52
Tabla 18 ¿Tiene problemas de sueño?	53
Tabla 19 ¿Sabe usted los beneficios para su bienestar al desarrollar ejercicio?.....	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad.....	38
Figura 2. sexo.....	39
Figura 3. ¿Cuánto disfruta usted de su vida?	40
Figura 4. ¿Cómo consideraría su condición de vida?	41
Figura 5. ¿Sus hábitos de alimentos son saludables?.....	42
Figura 6. ¿Se siente satisfecho con su bienestar físico?	43
Figura 7. ¿Cómo se siente usted con su salud?.....	44
Figura 8. ¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal?.....	45
Figura 9. ¿Siente usted que el dolor físico le impide realizar actividades en su vida diaria?....	46
Figura 10. ¿Dispone de ayuda técnicas si las necesita como: bastón, muletas, ¿entre otros? ...	47
Figura 11. ¿Qué dolencias presenta normalmente?	48
Figura 12. ¿Tiene usted energía para realizar actividades físicas?	49
Figura 13. ¿Tiene dificultades de acceso a recurso en el sistema de salud?.....	50
Figura 14. ¿Cómo se siente usted al momento que realiza actividades físicas en su vida diaria?	51
Figura 15. ¿Ha tenido problemas de concentración o pérdida de memoria?	52
Figura 16. ¿Tiene problemas de sueño?.....	53
Figura 17. ¿Sabe usted los beneficios para su bienestar al desarrollar ejercicio?	54

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Quien suscribe; **PLUAS CRUZ AMPARO ISABEL** con C.C. 2450006883, estudiante de la carrera de Gestión Social y Desarrollo, declaro que el Trabajo de Titulación; Proyecto de Investigación presentado a la Unidad de Integración Curricular, cuyo título es: Condiciones de vida de los adultos mayores en el barrio La Propicia del cantón La Libertad, 2022, corresponde exclusiva responsabilidad de la autora y pertenece al patrimonio intelectual de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

La Libertad, febrero, 2023.

Atentamente,



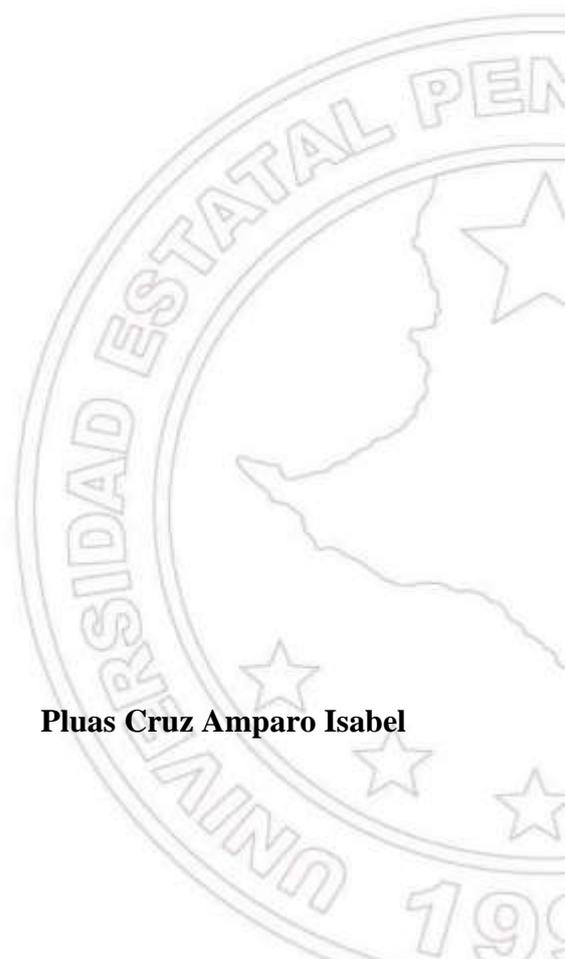
Pluas Cruz Amparo Isabel
C.C. 2450006883

DEDICATORIA

Con mi corazón lleno de alegría dedicó
este logro a mi bella hija Cameron Ágata Diaz Plus,
a mis padres, hermanos, Fernando D.
quieres son parte de este proceso formativo,
por brindarme su apoyo incondicional, moral brindada.

A mis compañeras y amigas, Bermúdez Stefania,
Tumbaco Camila, Reyes Jazmín, Gabino Angelica, Orrala María,
Guale June, quienes estuvieron en este proceso académico, compartiendo
alegrías y tristeza, pero siempre alentándonos para salir adelante.

Plus Cruz Amparo Isabel



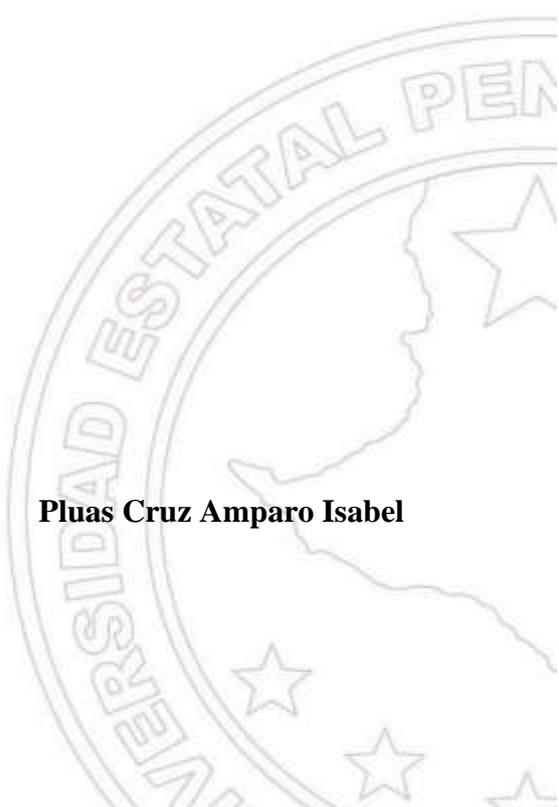
AGRADECIMIENTOS

A mi Padre Jesucristo por haberme dado fuerzas y dedicación para culminar este hermoso camino de preparación académica, a pesar de las dificultades, he logrado culminar.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE, siendo el alma mater, quien me formó como licenciada en la carrera de gestión social y desarrollo, por darme la oportunidad de prepararme.

A mis docentes, y tutor Ing. Jorge Saavedra por compartir sus conocimientos y aportes brindado dentro de esta investigación, al Eco. Juan Carlos Olives por ser una excelente persona al momento de impartir su materia de trabajo curricular II

Plus Cruz Amparo Isabel





**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN UIC
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

La Libertad, 01 de febrero del 2022

Lic. Lilian Susana Molina Benavides, Ph.D
Directora de la Carrera de Gestión Social y Desarrollo- UPSE

En su despacho. -

En calidad de tutor asignado por la carrera de Gestión Social y Desarrollo, informo a usted que la estudiante **Plus Cruz Amparo Isabel** con cédula de identidad No **2450006883**, ha cumplido con los requisitos estipulados en el *Reglamento de Titulación de Grado y Postgrado de la UPSE* y *Protocolos Vigentes de la carrera de Gestión Social y Desarrollo*, para la implementación y desarrollo del Trabajo de Titulación, bajo la modalidad de Proyecto de Investigación, de título **“Condiciones de vida de los adultos mayores en el barrio La Propicia del cantón La Libertad”**.

Por lo ante expuesto, recomiendo se apruebe el Trabajo de Titulación referido anteriormente, bajo el Reglamento de Titulación de Grado y Postgrado de la UPSE vigente que cita:

“Art 11. Actividades académicas del docente tutor. - El docente tutor realizará un acompañamiento a los estudiantes en el desarrollo del proyecto del trabajo de integración curricular, quién presentará el informe correspondiente de acuerdo a la planificación aprobada por el Consejo de Facultad.”

Debo indicar que es de exclusiva responsabilidad del autor, cumplir con las sugerencias realizadas durante el proceso de revisión.

Para los fines académicos pertinentes, es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Atentamente,

**Ing. Jorge Saavedra P. MGs
DOCENTE TUTOR**

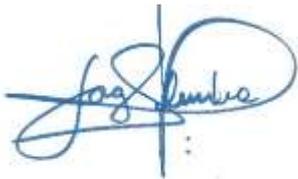
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Lic. Lilian Susana Molina Benavides,
Ph.D
**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE GESTIÓN SOCIAL Y
DESARROLLO**



Econ. Juan Carlos Olives Maldonado, Mgtr.
**DOCENTE GUÍA DE LA CARRERA DE
GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO**



Ing. Jorge Saavedra P. Mgtr.
**DOCENTE TUTOR DE LA
CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL
Y DESARROLLO**



Econ. Víctor Manuel Solorzano Méndez,
Mgtr.
**DOCENTE ESPECIALISTA DE LA
CARRERA DE GESTIÓN SOCIAL Y
DESARROLLO**



**PLUAS CRUZ AMPARO ISABEL
ESTUDIANTE**

Título del Proyecto de Investigación.

Pluas Cruz Amparo Isabel (1), Apellidos y Nombres del Tutor (2)

Código Orcid (1) 0000-0003-2731-6972

Código Orcid (2) 0000-0000-0000-0000

Universidad Estatal Península de Santa Elena-Carrera Gestión Social y Desarrollo (1)

Universidad Estatal Península de Santa Elena-Carrera Gestión Social y Desarrollo (2)

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo, ver cuáles son las determinantes del bienestar físico que inciden en las condiciones de vida de los adultos mayores del barrio la Propicia Cantón la Libertad provincia de Santa Elena, dentro de esta dimensión encontraremos que la calidad de vida de los adultos mayores se basa en realizar actividades cotidianas y física, al igual que un cuidado nutricional, viendo así un envejecimiento saludable durante el último ciclo de vida de las personas. Por lo tanto, el tipo de investigación fue mediante un enfoque cuantitativo, donde va a permitir realizar un análisis descriptivo de la variable condición de vida de la dimensión bienestar físico, el instrumento que se aplicó fue la encuesta, acorde a la población de investigación, utilizando el censo para el respectivo levantamiento de información con un mínimo de 17 preguntas relacionada al tema investigativo, concluyendo que dentro de este proceso la intervención del estado, la familia y la sociedad ayudará a contribuir en su desarrollo óptimo.

Palabras Clave: *Condición de vida, adultos mayores, envejecimiento, bienestar físico, alimentación saludable.*

Título del Proyecto de Investigación en INGLÉS.

ABSTRACT

The objective of this work is to see what are the determinants of physical well-being that affect the living conditions of the elderly, also within this dimension we will find that the quality of life of the elderly is based on performing daily activities and physical, as well as nutritional care, thus seeing healthy aging during the last life cycle of people. Therefore, the type of research was through a quantitative approach, where it will allow a descriptive analysis of the life condition variable of the physical well-being dimension, the instrument that was applied was the survey, according to the research population, using the census for the respective collection of information with a minimum of 17 questions related to the research topic, concluding that within this process the intervention of the state, the family and society will help contribute to its optimal development

Keywords: *Life condition, older adults, aging, physical well-being, healthy eatin.*

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación vamos a dar a conocer cuáles son los factores que inciden en la calidad de vida del adulto mayor mediante la dimensión del bienestar físico, quienes son susceptibles a enfermedades ante su sistema inmunológico, además se tienen que tratar con diferentes anomalías en el cuerpo, por ende esto producirá una muerte prematura debido a que no realizan actividades cotidianas y físicas, la etapa del envejecimiento es un proceso natural de la vida, pero esta etapa no es igual en todos los casos, por lo que existen ciertas causas que contribuyen como las condiciones de vida.

La calidad de vida de los adultos mayores, trae consigo mismo la satisfacción de lograr actividades físicas a una edad ya avanzada, además el estado, la familia y la sociedad debe permanecer durante esta etapa y así poder brindarle una vida óptima, sin embargo las condiciones de vida van de la mano con diversos elementos como: económicos, sociales y culturales, tanto que el proceso de envejecimiento es donde todos los adultos mayores deben poseer las mismas oportunidades.

Es importante además dar a conocer los artículos de la Constitución del Ecuador y la Ley orgánica del adulto mayor, buscando así el acceso a una buena alimentación y actividades físicas, asimismo dentro de esta dimensión hace énfasis a que el adulto mayor debe tener buena salud, estar en forma, realizar actividades cotidianas y físicas, para que así durante el envejecimiento tenga más habilidades cognitivas y motrices y evite enfermedades y caídas.

El proceso de envejecimiento suele ir acompañado de limitaciones en el rendimiento físicos, pero hay formas de compensar esta anomalía con la población de adultos mayores, durante los últimos años ha surgido la aparición entre las actividades físicas y salud, se busca que la población reconozca la buena práctica al momento de ejercitarse, no olvidar que la salud es el estado completo del bienestar físico, mental y social en las personas, y por ende ejercer sus actividades de manera correcta, además la intervención de los profesionales van a ayudar a contribuir que las personas tengan un adecuado bienestar físico antes y durante el envejecimiento.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes del problema de investigación.

En América Latina y el Caribe menciona que el envejecimiento de las personas mayores de 65 años va aumentando de manera continua, donde se estipula que esta población va dejando una etapa importante en su vida, en el que genera impactos negativos en su bienestar físico, emocional, material, desarrollo personal entre otros, asimismo, la vejez es una etapa de grandes cambios, que se traduce como una pérdida paulatina de las capacidades de adaptación.

América Latina y el Caribe ejecutó la primera asamblea en el año 1982 dando a conocer resultados no favorables sobre el envejecimiento, se vio una inquietud para la sociedad entera, esta asamblea fue el principal hito en la historia por buscar una seguridad que contribuiría al desarrollo de los países, sin embargo, con el envejecimiento de una persona a través del tiempo suelen presentar anomalías de forma física, por lo tanto, es necesario que exista una interacción con la capacidad de mejorar su sistema (Organización Mundial de Salud, 2017).

En los últimos años el envejecimiento de las personas mayores de 65 años ha sido una razón para tener un bienestar físico a dicha edad, además, asegura que todos los adultos mayores deben de poseer actividades físicas que le beneficie a la salud, asimismo se le proporcionará una atención adecuada en los servicios de atención primaria en salud y así brindar un mayor acceso al cuidado de las personas adultas mayores (Revista Panamericana de Salud Pública, 2021).

Por lo general en la vejez se presentan algunas desigualdades, las instituciones o los diferentes actores sociales deben proporcionar políticas públicas para ayudar en el bienestar físico de los adultos mayores, siendo una ventaja en el envejecimiento, es importante que dentro del proceso para una buena salud, la familia y la sociedad sean partícipe para la creación de las diferentes políticas pública a favor de los adultos mayores, cabe mencionar que todos los países se enfrentan a retos diferente a través de como pasan los años (Organización Mundial De La Salud, 2022).

Es necesario asumir el envejecimiento de manera plena donde el bienestar físico sea fundamental para los profesionales sociales y de la salud, cabe recalcar que muchas veces la atención y protección de los adultos mayores es escasas por tener ya una edad avanzada, sin embargo las Naciones Unidas menciona que la vejez del adulto mayor presenta evidencias donde son discriminados, dentro de los años en curso la acción debe cambiar para que la población de adultos mayor pueda atenderse con una mejor accesibilidad (Naciones Unidas, 2011).

En las condiciones de vida de los adultos mayores es importante mencionar el apoyo familiar y social, por ende, va a tener un impacto negativo por surgir actos no adecuados por falta de ayuda de parte de su círculo social, además la comunidad debe brindar actividades didácticas para las personas mayores de 65 años en adelante, y así contribuir con el bienestar físico a escala nacional y mundial, es importante que en el envejecimiento poblacional se transforme para tener un mejor desarrollo y favorecer con el mejoramiento de la salud, los hábitos beneficiosos para la salud son sugeridos como el ejercicio regular (Juan, 2022).

Cuando hablamos del proceso degenerativo nos referimos a todo lo que provoca un deterioro o desgaste del cuerpo humano u órgano del mismo, donde el adulto mayor comienza a perder su desarrollo de forma natural, debido a las consecuencias de alguna enfermedad, por aquello la calidad de vida en el envejecimiento es necesario tener buenas relaciones familiares y sociales, que permite mantener y mejorar la salud física y mental, o buenas condiciones materiales (Vega, 2020).

En la constitución del Ecuador (2011) en el artículo 36 señala que las personas adultas mayores deben recibir atención prioritaria especializadas en el ámbito público y privado tanto en las áreas urbanas y rural, con atención gratuita en el ámbito de salud, así como el acceso a medicina gratuita, asimismo en la Ley Orgánica de las personas adultas mayores en el artículo 9 menciona los deberes del estado y la importancia de realizar políticas públicas, planes y programas para los adultos mayores, por otro lado, alude el artículo 10 la sociedad debe cumplir con los estándares de calidad en los servicios de salud, educación, en el artículo 11 hace énfasis a los deberes de la familia donde cumplen un rol importante porque deben cubrir sus necesidades básicas como las de alimentación, actividades físicas, emocionales y la motricidad.

Para la organización mundial de la salud menciona que el adulto mayor de 65 años en adelante debe de ejecutar 150 minutos de actividad física en la semana dentro de un rango moderado para que se pueda adaptar y a través de los días pueda ejecutar 300 minutos de actividad leve, hasta ese punto puede llegar una persona adulta mayor, es importante que los programas que brinden actividad física ayuden a su calidad de vida y a su sistema inmunológicas, no olvidar que las actividades físicas es un método eficaz para que el adulto mayor tenga más confianza en sí y no pueda tener riesgo de caídas (Farfán, 2022).

El estilo de vida del adulto mayor debe de vincularse con la ayuda de la familia, aunque muchas veces debe ser voluntad propia para que las actividades físicas se realicen, asimismo debe el adulto mayor de 65 años palpar sus necesidades físicas para poder mantener su cuerpo activo y saludable, cabe recalcar que para tener un bienestar físico a más de contribuir con la familia es importante llevar un control y conocimiento de una buena alimentación y pueda influir en sus hábitos, además el bienestar físico debe de ir de la mano con las características de independencia y la autonomía del adulto mayor donde garantizara actividades productivas.

Por otro lado, el envejecimiento de la población mayor a 65 años se puede visibilizar un alto crecimiento de enfermedades crónicas: entre ellos las enfermedades cardiovasculares que afectan a los órganos principalmente al corazón, también se puede detectar que existe un porcentaje mínimo de ayuda por parte de los actores que intervienen en el proceso de políticas públicas, y a su vez los adultos mayores presentan limitaciones motrices, cognitivas, sensoriales o de comunicación, igualmente las actividades que realicen van influir en su envejecimiento saludable.

Cabe mencionar que el desconocimiento del tema sobre el realizar actividades físicas o la mala técnica de realizar dicha actividad, a su vez crea componentes no favorables y así crea a una persona sedentaria, de esta forma la adherencia a estas prácticas es limitada, por lo que, muchos adultos mayores enfatizan su estilo de vida con poca importancia, esto trae hábitos negativos y causa muchas enfermedades, es allí donde al estado no le beneficia que el adulto mayor se enferme, lo que genera gasto, por eso las políticas públicas deben influenciar en la calidad de vida de cada persona mayor de sesenta y cinco años.

1.2. Formulación del problema de investigación.

¿Cuáles son los determinantes del bienestar físico que inciden en las condiciones de vida en los adultos mayores en el barrio La Propicia del Cantón La Libertad?

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo general.

Determinar los factores que inciden para un adecuado bienestar físico en los adultos mayores en el barrio La Propicia del cantón La Libertad,2022

1.3.2. Objetivos específicos.

- Caracterización teórica acerca de las condiciones de vida en el bienestar físico de los adultos mayores.
- Determinar las características de las condiciones de vida en el bienestar físico de los adultos mayores.
- Demarcar las afectaciones que aquejan al adulto mayor en su bienestar físico.

1.4. Justificación de la investigación.

La Ley Orgánica de las personas adultas mayores (2019) en el artículo 5 se considera que las personas mayores son aquellas que han cumplido los 65 años de edad y culmina cuando la persona fallece, donde se caracteriza esta etapa por tener grandes cambios físicos, por lo que la vejez trae grandes desgastes en los organismos y es allí que las actividades físicas van a combatir con las diferentes infecciones o enfermedades, las condiciones de los adultos mayores se ve influenciada al estilo de vida que llevan, debido a que interactúan en su entorno de adaptación y están expuesto a cambios en su vivir diario.

Es importante que todas las personas mayores de 65 años en situación de vulnerabilidad vivan su vejez en plenitud, teniendo cuidado y a su vez fortalecer su cuerpo mediante actividades físicas donde puede ser de manera autónomas o incluso con la intervención de la familia y la sociedad, al mismo tiempo la sociedad y los actores o entidades pertinente cumplen un rol esencial dentro del bienestar de cada adulto mayor, en el que busca el cambio físico y a si favorecer en la calidad de vida de la persona mayor a sesenta y cinco años, tomando en cuenta las decisiones que tomen cada uno.

Es significativo tener en cuenta que el envejecimiento debe ser de manera saludable para cada adulto mayor, por lo tanto, el presente trabajo de investigación busca mejorar el bienestar físico de las personas mayor a sesenta y cinco años, buscando así una mejor condición de vida en la etapa donde tiene mayor vulnerabilidad, además, proporciona información a todas las personas con el fin de ayudar en el proceso y cuidado, es decir, brindar un mayor alcance en el estilo físico dentro de las posibilidades, a su vez provoca un trabajo y se enfrentan a esta convención de cambios en sus comportamiento.

Los adultos mayores en su vejez suele ser más vulnerable físicamente por no haber llevado una adecuada actividad física en el trayecto de su vida, cabe mencionar que, aunque tenga sesenta y cinco años, sin embargo puede realizar actividad física acorde a su edad, asimismo, la actividad física trae beneficios como mejorar su calidad de movimiento y puede disminuir su masa muscular producida por la vejez, así como pasa el tiempo los adultos mayores de sesenta y cinco años que realizan actividades físicas suelen tener menos caídas en su edad avanzada (Ministerio de salud , 2020).

El bienestar físico de las personas mayores de sesenta y cinco años está muy influenciada por el estilo de vida transcurrido, debido a que interactúan constantemente con el entorno que se rodea y están expuesto a diversos cambios en los hábitos que realizan, también, su acceso a la atención médica y a la toma de decisiones contrae un impacto muy significativo, por lo tanto, los patrones sociales están plenamente asociado con los cambios oportunos en su modo de vida, además han sido factores negativos por ciertas enfermedades que se presenta por la edad que tienen, por otro lado, los roles éticos colectivos y personales comprenden las cuestiones de salud.

Los comportamientos continuos del estilo de vida de los adultos mayores actualmente no son los más favorable, ni mucho menos oportunos, cuando hablamos de condición de vida en concepto a bienestar físico nos referimos a los conocimiento de salud, cuyo roles éticos de la sociedad y los mecanismos de atención prioritarias deben ser eficientes e inmediatas en los sistemas de salud públicas, cumplimiento de políticas públicas por parte de gobiernos locales y de los entes gubernamentales adjuntos en el entramado social, cabe recalcar que este grupo de persona se encuentra en un estado de vulnerabilidad por lo que corren el riesgo de morir de manera más rápida.

Cuando los adultos mayores efectuaron en su juventud actividades físicas, en su etapa de vejez serán menor su vulnerabilidad física y otros beneficios cognitivos, psicosociales y de salud, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso puede prevenir la artrosis, es importante que dentro este proceso, el adulto mayor tenga una vida activa y óptima para realizar otras actividades y por ende mejorará su condición de vida. los entes locales deben de entender que el proceso es sumativo y ascendente debido al proceso degenerativo que produce el envejecimiento.

El bienestar físico es un procedimiento individual de medidas que se toman antes y durante la etapa de vida de una persona, frutos que se pueden disfrutar en el envejecimiento, es decir que las actividades físicas que realice el adulto mayor pueden contribuir con un alto índice de salud, y coordinación, cuando no se realizan actividades físicas o cotidianas el adulto mayor puede contraer dificultades motrices, lo que puede conllevar que el adulto se convierta en una carga para su cuidador, los resultados pueden cambiar de manera positiva, y disminuir riesgo por muerte prematura y enfermedades, si este efectúa ejercicios y pone de su parte generará nuevos hábitos.

Es importante la implementación de políticas públicas para poder brindarle una mayor protección y cuidado a la salud del adulto mayor dado así que las entidades competentes sean participe en este proceso, además, las estrategias que se utilicen deben favorecer a la población de adultos mayores, brindar no solo información, si no, llegar a realizar dichas actividades, donde se le dará a conocer la importancia de las actividades física antes y durante el envejecimiento, si se implementa la política pública establecida se podría observar un progreso positivo para el adulto mayor, la familia y la sociedad.

El rol de los profesionales en gestión social y desarrollo es asegurarse de que se cumplan las políticas públicas establecidas y proponer nuevas que se ajusten a los diferentes roles sociales y relacionarlas con las expectativas ya estructuradas, esta vocación se ha consolidado como un ser humanista, adquiriendo la autodeterminación humana, así como la interacción de diferentes actores sociales, con el fin de buscar el bienestar de la persona que está en el grupo de mayor vulnerabilidad, asegurar que la condición de vida que deben poseer los adultos mayores deben estar inmersa al desarrollo de un envejecimiento digno.

El bienestar físico en las personas mayores de sesenta y cinco años debe ir de la mano de un equipo de profesionales multidisciplinario, para tener un proceso adecuado permitiendo: mejorando la condición de vida, indicando que dentro de la amplia gama de actividades física que realizan los adultos mayores van ligadas con los movimientos cotidianos y actividades motrices, tales como movimientos corporales planificados con el objetivo de estar en forma y tener una buena salud, y como segunda fase los movimientos estructurados y repetitivos que son los producidos por el mismo cuerpo ayudando a mejorar el metabolismo y minimizando los riesgos de enfermedades crónicas.

Se espera de manera positiva que los factores que intervengan en el estilo de vida del adulto mayor determinen el nivel óptimo en el bienestar físico de cada uno, es importante conocer este tema a profundidad, dejando acentuado que no existe un estudio local de los factores que influyen en la adopción de un estilo de vida en particular, es necesario resaltar que este estudio de trabajo investigativo servirá de base para futuras indagaciones, teniendo en cuenta las condiciones de vida de los adultos mayores del barrio La Propicia del Cantón La Libertad en la Provincia de Santa Elena, la presente investigación busca obtener resultados óptimos en los diagnósticos inmediatos para los beneficio de esta población de 97 adultos mayores.

2. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. Conocimiento actual.

Según los actores Villafuerte et al., (2017) manifiesta que la variable de condición de vida va de la mano con la intervención intersectorial, donde es una forma importante para mejorar la calidad de vida de las personas mayores de sesenta y cinco años en adelante, las opiniones de manera individual sobre el envejecimiento de una persona se define como una serie de cambios, morfológico, bioquímicos, psicológicos y funcionales que se producen a través del tiempo, además, la vejez de la población va aumentando de manera continua, la comunidad es encargada de realizar políticas públicas para mejorar las condiciones de vida de las personas adultas mayores, sin embargo esto requiere de nuevas preguntas en torno a los impactos educativos, recreativos, intergeneracionales, sociales, económicos y de salud y a su vez solicita de más atención.

Entre las principales conclusiones menciona que las condiciones de vida repercutan con el envejecimiento, por lo que se presentan grandes desafíos, Cabe recalcar que los actores encargados de velar por la salud deben desarrollar políticas que extienda la esperanza de vida, asimismo, se mejorará la condición de vida de las personas mayores de sesenta y cinco años con la intervención intersectorial brindando así legitimidad, paz, tranquilidad y sobre todo dignidad.

De acuerdo con Villegas et al., (2016) menciona que el acceso a los servicios de salud es un factor relacionado con la integridad y seguridad social de los adultos mayores de sesenta y cinco años, donde la pensión o jubilación que debe recibir la persona en su vejez es muy baja, mientras que la tasa de participación en la economía y la tasa de exclusión es muy alta, al mismo tiempo, la pensión de los adultos mayores proporciona económicamente más activa la determinación de pensiones bajas y altas en el grado de marginación.

En cuanto a la metodología Villegas, et al., (2016) emplea la técnica de encuesta con un análisis cuantitativo, por lo tanto, se emplea la estadística descriptiva, por lo que ayuda a recoger y almacenar varios conjuntos de datos.

Las principales conclusiones que el autor menciona, es que existe algunos obstáculos que se destacan en la población analizada, donde los gastos de los medicamentos e incluso de los alimentos no se consumen de manera adecuada por la escasez de dinero.

Desde la posición de Débora et al., (2015) manifiesta que la población mayor a 65 años ha tenido una creciente población, donde existen factores que inquietan a la autonomía y calidad de vida, entre lo que tiene mayor concentración es en las condiciones de vida que tienen los adultos mayores, los cambios que surgen en el estilo de vida, ha influido en el proceso de nutrición en la persona adulta mayor, por lo que, contrae enfermedades más rápido por el desconocimiento de cómo tener una buena alimentación y por ende una actividad física activa, esto es típico de las sociedades modernas donde coexisten familias con ingresos bajos.

Dentro de la metodología Débora et al., (2015) emplea un estudio descriptivo y correlacional, a su vez utiliza la técnica de la encuesta, así selecciona dos muestras probabilísticas en su grupo de población. La principal conclusión que menciona el autor, implica que las condiciones sociales de convivencia influyen en su estado nutricional y de salud física, por lo que conlleva a realizar políticas públicas que ayuden con el progreso nutricional y bienestar físico de los adultos mayores.

En la opinión de Cardona et al., (2018) destaca que el bienestar físico, psicológicos, sociales, y emocionales que rodean a los adultos mayores a lo largo de su vida afectan su calidad de vida, y cuando se suman las limitaciones funcionales, esta perspectiva se vuelve negativa y se vincula con el ámbito familiar, la mala calidad de vida se asocia más en el grupo de mujeres adultas mayores con poca o ninguna escolaridad, afecta al deterioro cognitivo, poca relación interpersonal, se percibe una mala salud por parte del adulto mayor, los familiares, la sociedad en general y las instituciones pueden crear lazos de atención.

En la metodología Cardona et al (2018) utilizan la técnica de encuesta con una investigación cuantitativa de tipo observacional, asimismo de manera descriptiva transversal con su grupo de encuestado.

Como conclusión menciona que el envejecimiento de la población pone de relieve la necesidad de desarrollar políticas estratégicas enfocada a mejorar el cuidado de los adultos mayores, considerando los factores que pueden ayudar a mejorar las condiciones de vida.

Como plantea Imbernón (2020) argumenta que la atención de la persona adulta mayor plantea temas de singular importancia y relevancia, tanto a nivel nacional e internacional como en Cuba. Muchos son autónomos, ancianos que llevan una vida físicamente activa, la mayoría de las veces no hay conocimiento experiencial, no hay individualización adecuada para cumplir con los requisitos orgánicos y psíquicas, no hay dosificación para apoyar los procesos de mejorar la condición de vida de los adultos mayores durante este periodo de vida, el bienestar físico de las personas mayores de 65 años gestiona los campo de deporte y de salud, no ha superado los enfoques tradicionales de carácter institucional con un enfoque integral que incluya las actividades físicas de carácter independiente. El envejecimiento de la población necesita desarrollar estrategias con los diferentes actores sociales que intervienen en el proceso con el fin de ayudara a mejorar su calidad de vida, sino también realizar una mayor concienciación sobre una atención digna y como es la intervención del profesional hacia los adultos mayores.

En la metodología Imbernón (2020) menciona que utilizó métodos teóricos como empíricos, además utilizó la estadística básica y descriptiva con el fin de realizar comparaciones con las muestras independiente que utilizó en su trabajo de investigación.

Como conclusiones finales dentro del trabajo de investigación el autor busca mejorar la atención en el bienestar físico de los adultos mayores, poniendo en obra la teoría y la práctica llevando así su respectivo cuidado y control.

Teniendo en cuenta a Flores et al., (2018) menciona que la variable de condición de vida no es un problema como tal, mas bien se pierde una esperanza de vida saludable por que los sistema de salud y la seguridad social no estan preparados para brindar una vida independiente y atencion a un largo plazo, cabe mencionar que los actores que intervienen en el proceso de esta investigación tienen una variedad de estrategias y planes de acción para todo los adultos mayores, donde se incluye el envejecimiento activo y saludable, con el fin de mejorar las condiciones de vida de las personas a partir de la participación, cuidado y dignidad, además especifica los aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales, asimismo, menciona que la condición de vida es un concepto multidimensional que incluye las variables socioeconómicas, el estilo de vida, el bienestar físico y de salud, la condiciones de vivienda.

En cuanto a la metodología que usaron los autores Flores et al., (2018) se utilizó un diseño descriptivo y tranversal.

En conclusiones finales se relaciona con los promedios de las diferentes dimensiones de las condiciones de vida, donde busca disminuir los diferentes aspectos negativos, a su vez resalta la intervencion del cuidado personal y del profesional.

Según los actores Figueredo Katuska et al., (2020) menciona que la variable de condición de vida en la salud más que todo en los adultos mayores ponen en peligro la vida de las personas, por que incluyen los trastorno metabólico por una escasez de actividades física, es necesario que tengan un proceso con un fisiopatológico para que sepa cómo llevar los diferentes trastorno que se presenta en este período, por lo tanto, se observa un alto porcentaje por la incidencia en los adultos mayores donde los familiares potencia el valor de criterio y educación sanitaria, así conoce que las ciencias sociales han sido abordadas por ciencias políticas, sociales y la medicina estas reflejan un interés de como cambiar y mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores, recordando que la Organización mundial de la salud aboga por el uso de herramienta para evaluar estándares basado en las actividades física y de salud.

Dentro de la metodología según Figueredo Katiuska et al., (2020) utiliza un estudio de manera descriptiva y transversal para así obtener datos sobre la escala de condiciones de vida.

En las conclusiones menciona que los cambios en la vida personal de los adultos mayores, es la adaptabilidad a las diferentes actividades que realiza, de esta manera, las actividades diarias se encuentran entre los aspectos más afectado de la calidad de vida, por lo que tienen a enfermarse a menudo.

De acuerdo con Meza et al., (2020) manifiesta que las condiciones de vida es el estado de bienestar físico, social, emocional, mental, intelectual y la intervención del profesional permite que todos los adultos mayores puedan satisfacer adecuadamente la necesidades personales y colectivas, si bien es cierto existen enfermedades que pueden causar discapacidad y también hay factores que contribuye en su aparición temprana, es preocupante la morbilidad y mortalidad por que plantea diferentes enfermedades por la escasez de actividades física.

Las metodologías empleadas según los actores Meza et al., (2020) utilizaron encuestas en el estudio observacional descriptivos, con el fin de encontrar información o muestra en la población. En conclusión, menciona que las actividades físicas no cumplen un rol esencial dentro de la vida del adulto mayor, además se considera que las personas adultas mayores sufren de vulnerabilidad en la salud.

Según Arévalo Vecillas et al., (2021) menciona que la calidad de vida de los adultos mayores es un indicador que mide el bienestar subjetivo y el grado al profesionalismo mediante métodos estadísticos multivariados, además muestran instrumentos positivos y significativos causados por predictores como el estatus económico, la unión de la familia, las percepciones de la salud, las actividades física que realizan de manera diaria y la alimentación total sobre la calidad de vida de las personas mayores de sesenta y cinco años, cabe señalar que dentro del estudio de investigación señala que la mayoría de adultos mayores que no contaban con un trabajo a lo largo de su vida fueron lo más sensible a las percepciones de tener una inadecuada

salud, mientras que otros adultos mayores con trabajo priorizan la satisfacción a su situación económica.

El método empleado según Arévalo Avecillas, Cardona et al., (2021) utiliza un estudio tipo no experimental, con un análisis deductivo de manera transversal con un alcance correlacional causal.

Como conclusión general menciona que existen efectos positivos por el indicador de corroboración por su factor económica, la calidad de vida y su condición física va de la mano con una buena alimentación y ejercicios continuos.

De acuerdo con Vidarte Cardona et al., (2012) señala que existe un gran aumento de crecimiento en la población de adultos mayores, donde podría mejorarse mediante la reducción de la dependencia funcional causada no solo por enfermedades crónicas, sino también por el hábito alimenticio y escasez de actividades, lo que conlleva a tener un fuerte impacto económico en la atención social y en la salud, en el ámbito económico muchas veces aparece la dependencia del adulto mayor, y a su vez se vuelve una carga para las familias, donde se aumentan los costos sociales y médicos, en cuanto a la debilidad de actividades físicas se encuentra el equilibrio debilitado principalmente en sus extremidades inferiores.

En la metodología de acuerdo con Vidarte Cardona et al., (2012) utiliza un estudio causi-expermental para realizar su muestreo no probabilístico y aleatorio, donde se pretende generalizar antes y después del proyecto.

En conclusión, general se menciona que las actividades físicas como los aeróbicos ayuda a disminuir la flexibilidad de las extremidades, el equilibrio y la confianza pone a los adultos mayores a continuar con el proceso.

Teniendo en cuenta a los autores Fernández et al., (2011) manifiesta que existen programas que avanzan hacia un bienestar cada vez mejor, y el envejecimiento es un continuo anatómico, fisiológico y social de la naturaleza, es imperativo el conocer el estado de salud y sus necesidades, donde sus efectos varían no solo por cambios físicos del adulto mayor, sino también por una amplia gama de formación social, a su vez la calidad de vida proporciona características únicas en los grupos sociales, el único desafío actualmente es tener una vejez saludable, ayuda a mantener el desempeño lo que permite una buena salud en la vejez, la única competencia funcional es la cualidad que poseen todas las personas y permite estar presente en las cosas que son importante para cada adulto mayor.

En la metodología los autores Fernández et al., (2011) utilizan un enfoque cuantitativo y la técnica que utilizaron, en la instrumentación fue la entrevista la misma que generaliza el procesamiento e interpretación del mismo.

En conclusión, señala que los factores psicológicos y sociales son esencial para un envejecimiento saludable, sim embargo, menciona que la prioridad es realizar actividades diarias para ejercitar el cuerpo.

Según Rubio et al., (2015) indica que la variable condición de vida tiene la importancia de la evaluación subjetiva, además, toda propuesta va dirigida a los adultos mayores y así evalúan los efectos de las enfermedades que poseen, el envejecimiento de todas las personas es un proceso tanto individual como colectivo, se le determina calidad de vida también al estilo de vida que llevan, en la actualidad, hay muchas personas investigando nuevos casos, pero a través de aquello buscan nuevas culturas o tradiciones, en realidad es un intento vivir más y así mejorar las condiciones físicas, sociales y mentales

Como conclusión final menciona que las condiciones de vida es un proceso multifactorial con un carácter mayoritariamente individual y subjetivo, que afecta en particular al estado de salud de cada adulto mayor.

De acuerdo con Gómez et al., (2018) alude que las actividades físicas se regulan durante la infancia, la edad adulta y la vejez es una de las claves para conservar una compasiva salud a lo largo de la vida, existen muchas propuesta para el bienestar de los adultos mayores donde define el concepto de envejecimiento activo, como un asunto de optimización para el bienestar de la salud, la participación y la seguridad, además se trabaja con el envejecimiento saludable, los movimientos físicos o condición física es un factor importante porque suele preceder a la fragilidad y la dependencia funcional, para ellos es importante tener varios parámetros para el estado físico, como los aeróbicos, la movilidad, la fuerza, o el equilibrio, están asociados hacia un envejecimiento saludable.

Dentro de la metodología Gómez et al., (2018) utiliza una investigación cuantitativa y como instrumento el cuestionario para la valoración e información de su población.

Como conclusión señalan que el mejoramiento de salud se convierte en un aspecto importante para el desarrollo de las actividades que realice el adulto mayor.

Según el autor Aranda (2018) señala que la condición de vida es el resultado de una larga integración de factores objetivos y subjetivos, la primera forma son las condiciones en el ámbito económico, social y político, personal y ambiental que proporcionan el pleno desarrollo del adulto mayor, la última determina por lo sujeto y evalúa la vida propia del ser humano, los determinantes objetivos están relacionados con la condición de vida están relacionado con la organización con la sociedad, si bien es cierto la calidad de vida establece factores objetivos y se aprecia su expresión esencial en un orden subjetivo. En la metodología el autor Aranda (2018) realizó una investigación de forma cuantitativa, con la técnica de observación y un estudio experimental que distribuyó a su población de adulto mayores.

Como conclusión se visualiza que el autor realizó criterios de inclusión establecidos a las actividades físicas donde juegan un papel importante como determinante, en la condición de vida de los adultos mayores, además abarca la autoestima, el funcionamiento cognitivo, el bienestar subjetivo, la salud y el envejecimiento.

De acuerdo a los autores Mesa et al., (2022) menciona que la variable condición de vida es la valoración de los adultos mayores, donde expresan sus condiciones físicas y psíquicas de vida, expresadas en tres principales características: salud, condición social y económica y la satisfacción con la vida, no hay duda de que el desarrollo de la vida es ir de la mano con una buena alimentación y salud, la ejecución de estrategias aumenta la fertilidad y mejora las condiciones de vida y la calidad de la vejez, además aumenta la probabilidad de tener atención diferenciada, sistemática y eficaz, hay que tener en cuenta que la expansión de las relaciones creativas de actividades deben tener un nivel comunicativo para favorecer los intercambios intergeneracionales.

Dentro de la metodología los autores Mesa et al., (2022) utilizaron un estudio cuantitativo, a su vez una técnica observacional descriptivo, con un muestreo no probabilístico. Como conclusión general señala que el estilo de vida saludable predice los beneficios de una buena nutrición, y la actividad física ha sido objeto para regular los hábitos de la vida del adulto mayor.

Según el autor Fernández A. M. (2021) manifiesta que el envejecimiento saludable se puede dividir en tres niveles: biológico se refiere a los cambios celulares y moleculares relacionados con el adulto mayor, el temporal o cronológico condice a la perdida fisiológicas y al desarrollos de las enfermedades con el tiempo, solo hay algunas características que pueden estar relacionada con la edad cronológica e impactos directos con los síntomas, asimismo, han demostrado que la actividad física promueve un aumento del flujo sanguíneo cerebral y contribuye a la síntesis de neurotrofinas, sustancias involucradas en la producción de nuevas neuronas en el cerebro, la formación de la primera sinapsis, se encuentra en las neurotrofinas, contiene químicos que facilitan las conexiones.

En la metodología el autor Fernández A. M. (2021) utiliza una investigación cuantitativa de tipo descriptivo, por lo que, no se hace una intervención directa, donde recolecta información mediante artículos relevante del mismo. En conclusión, general los beneficios de cada actividad física en las personas adultas mayores, deben tomar en cuenta su estado de salud y motivacional de manera sistemática.

2.2. Fundamentación teórica y Conceptual.

En relación a las condiciones de vida los autores Villafuerte, Yenny, Alonso, Alcaide, & Isis M (2017) señalan que los adultos mayores necesitan políticas públicas para que realicen actividades físicas, donde pueden realizarlas con la ayuda de otras personas en las actividades diarias, además, Cardona, Segura, Garzón, & Salazar (2018), Meza, Aguilar, & Díaz, (2020) y Arévalo AVECILLAS, y otros, (2021) menciona que las políticas públicas deben tener sus perspectiva en el bienestar físico, psicológico, social y emocional, mental, intelectual.

Los autores Villegas, Sagrario, Macedo, & Alejandro (2016) mencionan que todas las personas mayores de sesenta y cinco años deben contar con una adecuada atención en los servicios de salud para su buena integridad, asimismo, Flores, Blanca Isela, Castillo, Yolanda, Ponce, Delia, Miranda, Claudia, Peralta, Elvia Guadalupe, Durán, Tirso, (2018), y Figueredo Katiuska; Gafas Carlos; Pérez Mireya; Brossard Edgar; Alejandra Cecilia; Alexandra Mónica (2020) recalca que los servicios de salud deben ir ligadas con la seguridad social.

En posición de los autores Débora, Delia, Enrique, & Víctor (2015), Gómez, y otros, (2018) indica que existen factores que afectan a una buena calidad de vida en los adultos mayores, como es una buena alimentación, por otro lado, el envejecimiento de los adultos mayores se les debe contribuir con aerobicos u otras actividades para mejorar sus fuerzas, Imbernón (2020) y Rubio, Rivera, Borges, & González, (2015) el adulto mayor debe tener una buena alimentación y actividades física que ayude a mejorar su calidad de vida.

En relacion a la poblacion de adulto mayores y sus condiciones de vida los autores con Vidarte, Quintero, & Herazo (2012), Aranda (2018) y Fernández, Betancourt, Chacón, & Oca, (2011), Mesa, Espinosa, Verona, Valdés, & García (2022) y Fernández A. M. (2021) contribuyen que las actividades físicas ayudan a disminuir enfermedades crónicas, y por ende tendrán un envejecimiento saludable por mejorar su estado de alimentos y su bienestar físico, aunque muchas veces el obstáculo más grande es no contar con un adecuado nivel económico que ayuda a mejorar su nivel de alimentación.

Condición de vida

Las condiciones de vida dependen de las dimensiones como: Bienestar emocional, material, físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y derecho, por lo tanto, debe ser vista desde múltiples perspectivas, incluyendo las ambientales, culturales, económicas, de salud, bienestar y de ocio, para mejorar las condiciones de vida de las personas aumenta una gama de servicios sociales y salud, además, garantizará el apoyo de alimento, nutricional y creará oportunidades para una vida armónica (Pinedo, 2016) (Bonilla, 2020).

Calidad de vida

Es un componente multifacético que incluye la salud mental y física, el estilo de vida, las condiciones de vivienda, la satisfacción en el estudio y el trabajo, las condiciones económicas es uno de los indicadores del bienestar personal, inicialmente, se tomaron medida de datos objetivos, pero estos no pudieron explicar correctamente la variaciones de calidad de vida del individuo, las interpretaciones subjetivas realizadas por las propias personas también han encontrados indicadores, como la satisfacción con el buen vivir y la felicidad, esto tiene un mayor impacto en las personas (Cáceres, Parra, & Espinosa, 2018) (Cáceres, Parra, & Espinosa, 2018).

Adultos mayores

El adulto mayor hace referencia a las personas de la tercera edad, es aquella persona que cumple los sesenta y cinco años, los adultos mayores, incluyen visiones holísticas, interdisciplinarias, son acogidos al desarrollo desde el derecho, es una manera sistemática y secuencial ante la sociedad, donde se le establecen posiciones y practicas acorde a los roles que cumplen (Abaunza, Mendoza, Bustos, Paredes, & Karla Enriquez, 2014) (Imbernón, 2020).

Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso fisiológico que afectan al ser humano especialmente a los adultos mayores, se describe como una estrategia dinámica, personal y generalizado, los impactos en la salud humana incluyen el aumento de enfermedad, la reducción de las capacidades de adaptación del cuerpo humano, la funcionalidad percibida, la calidad de vida y el comportamiento, la detención de las enfermedades minimizan a la salud, especialmente en el componente psicológico, es de particular importancia la información que utilizan para lograr un envejecimiento activo (Hernández & González, 2022) (Meza, Aguilar, & Díaz, 2020).

Envejecimiento saludable

El envejecimiento saludable es el proceso donde se desarrolla la capacidad de permitir una buena salud en la vejez, además se enfoca en las habilidades funcionales que permiten a una persona satisfacer sus necesidades básicas, aprender a tomar decisiones y mantener activa las relaciones con sus familiares y contribuir con la sociedad, el desempeño inherentes de una persona está relacionado con sus capacidades físicas y mentales, además de tener las funciones de caminar, ver, oír, pensar y recordar de manera efectiva (Suarez, 2018) (Villafuerte, Yenny, Alonso, Alcaide, & Isis M, 2017).

Bienestar físico

El bienestar físico es la función adecuada de todos órganos del cuerpo de las personas, satisface las necesidades básicas con las actividades cotidiana, demuestra que el bienestar de las personas es el principio para generar una calidad de vida en la población, además esta dimensión abarca a que las personas realicen tratamientos a su salud para disminuir los problemas de salud, asimismo, es fortalecer el ciclo vital y la estructura anatómica para mantener un cuerpo sano (Cuesta, y otros, 2017) (Cardona, Segura, Garzón, & Salazar, 2018).

Actividad física

La actividad física son los diferentes movimientos físicos producidos por los músculos del cuerpo humano que resulte como un gasto de energía, además las actividades físicas a menudo usan actividades estructurada donde planifica perfeccionar o conservar uno o más componentes de la aptitud física, de esta manera incluyen una variedad de ejercicio, pero también otras actividades que implican otro tipo de movimiento físico, es decir, los ejercicio de la vida diaria, laboral, escolar entre otros (Fouilloux, Morales, Fouilloux, Tafoya, & Petra, 2022) (Cáceres, Parra, & Espinosa, 2018).

Actividades recreativas

Las actividades recreativas ayudan a traer experiencia que traen consigo alegría, muchas veces los movimientos son voluntarios y los ejercen en su tiempo libre y aportan sus actividades desde la experiencia, además los sentimientos, las opiniones y los conocimientos buscan la realidad de ejercer su metabolismo en percepciones de salud, siempre y cuando las realicen de manera responsable, además se considera un arma fundamental para contener un desarrollo eficaz en el cuerpo, por lo tanto, los juegos, los bailes, la música, la lectura, la pintura y otros factores ayudan a contribuir con el bienestar de la salud (Lizardo Saavedra, 2021) (Juan, 2022).

Desarrollo físico

El desarrollo físico es el crecimiento de una serie de cambios que experimentan y describen el tamaño de los diversos componentes del cuerpo humano, además se requiere de un monitoreo para continuar con el proceso del desarrollo y así identificar su estado nutricional, seguir con el diagnóstico y seguimiento, sin duda este concepto va de la mano con el bienestar físico, por lo que pone en práctica sus movimientos corporales después de haber tenido inconvenientes por su condición nutricional o escasez de ejercicios u otro factor adicional (Rossana Gomez, 2016) (Fouilloux, Morales, Fouilloux, Tafoya, & Petra, 2022).

Alimentación saludable

La alimentación saludable es esencial para conservar una buena salud óptima, a su vez protege al cuerpo humano y erradica muchas enfermedades, debe ser completada y variada su ritmo alimenticio, además de ingerir nutrientes según la edad que tenga la persona, su género, condición física, estado de salud y calidad de vida, si bien es cierto en la pirámide alimenticia, esto incluye a tener una vida rica en minerales, frutas y verduras, muchas veces cuando se desconoce del tema es importante acudir con un profesional y nos guíe a un estado nutricional correcto (Reyes & Oyola, 2020) (Gómez, y otros, 2018).

Estilo de vida

El estilo de vida se basa en tener diferentes elecciones que ayudan a las personas a mantenerse saludables, el estilo de vida es reconocido como uno del protocolo más importante de la salud de las personas, además tienen un contexto de identificar las enfermedades crónicas mediante estadísticas y censos, asimismo se señala las actitudes, costumbres y forma de vivir de las personas, para generar un estilo de vida eficaz, se debe trabajar de una manera conjunta con los familiares y sociedad (Veramendi, Portocarero, & Espinoza, 2020) (Aranda, 2018).

Estilo de vida del adulto mayor

Es una medida que se lleva de manera sutil para que los adultos mayores puedan tener tranquilidad en su envejecimiento, a medida que aumenta la esperanza de vida, la salud y bienestar cambian constantemente, los adultos mayores contraen enfermedades por su tipo de vulnerabilidad, por lo tanto, el estilo de vida debe satisfacer principalmente a la protección y cuidado en sus necesidades (Vela, y otros, 2021) (Hernández & González, 2022).

Teoría de la felicidad

La curva de la felicidad se forma mediante la forma de la U, muchas de las personas dan a conocer altos niveles de felicidad cerca de los 20 años, asimismo a través que pasan los años, los niveles de felicidad disminuyen, alcanzando un declive hasta los 50 años, inmediatamente la felicidad surge a medida que la persona va envejecimiento (Bueno, 2005)

Teoría Generacional

El termino generación esta refiere a un grupo de edades que comparten muchas experiencias formativas a lo largo de la historia, ente ellas tenemos la generación "X" nacidos en 1981-42 años al 1965-58 años, generación "Y" o milenios nacidos en 1997- 26 años al 1981 42 años, generación "Z" nacidos en 1998- 23 años, donde los adultos mayores tienen la generación llamada Baby Boomers la generación de los profetas e idealistas que quieren cambiar el mundo, son autoritarios y confiados, quienes nacieron en los años 1964-1945, se los conoce así debido al incremento de las tasas de natalidad, se caracterizan por ser rústicos (Chirinos, 2009)

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1.Tipo de investigación.

El presente trabajo investigativo será bajo el enfoque cuantitativo basado en el análisis de la consistencia del instrumento de recolección de información, donde va a permitir realizar un análisis descriptivo según su variable.

3.2.Alcance de la investigación.

En la investigación se considera como parte fundamental utilizar tablas de frecuencias, tablas dinámicas, gráficos, por ende, son de mucha utilidad para calcular y comparar patrones de la variable.

3.3. Operacionalización de las variables

Variable(s)	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Preguntas	Técnica de levantamiento de información
Condiciones de vida	Es una construcción multidimensional que verifica su estado físico, mental, situación económica, social, cultural (Marín & Soto, 2022)	Población de adultos mayores del Barrio La Propicia	Calidad de vida	¿Cuáles son las determinantes del bienestar físico que inciden en las condiciones de vida en los adultos mayores en el barrio La Propicia del Cantón La Libertad?	Revisiones bibliográficas Encuesta
Bienestar físico	Equilibrio interno del organismo que nos permite desarrollar las diferentes funciones básicas con normalidad (Abarca & Zuñiga, 2017)				

3.4. Población, muestra y periodo de estudio.

Población

En el trabajo de investigación la población de estudio corresponde a 97 adultos mayores del Barrio La Propicia Cantón la Libertad, información proporcionada por la sede barrial de desarrollada por un censo en marzo 2022, para entrega de proyectos de ayuda social, por lo que se utilizará la técnica de encuesta para la respectiva evaluación.

Tabla 1. Población de adultos mayores

POBLACIÓN	
Hombres	45
Mujeres	52
TOTAL	97

Muestra

Para ello se aplicó un censo, donde se pretende generalizar los resultados a partir de la recolección de datos.

3.5. Técnicas e instrumentos de levantamiento de información.

Como se utilizará una investigación con enfoque cuantitativo, la técnica para el levantamiento de información será la encuesta quien permite recoger datos objetivos, los instrumentos contruidos a partir de este enfoque fueron elaborados a partir de las dimensiones descriptas en la conceptualización de la variable.

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Confiabilidad del instrumento

Para los autores George y Mallery (2003) mencionan los intervalos de acuerdo al resultado del indicador, donde mide el grado de precisión y exactitud de las preguntas.

-Valor de Alfa >0.9: excelente; Valor de Alfa > 0.8: bueno; Valor de Alfa > 0.7: aceptable; Valor de Alfa 0.6: es cuestionable; Valor de Alfa > 0.5: es pobre; Valor de Alfa < 0.5: es inaceptables.

Tabla 2. Alfa de Cronbach

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,804	20

Transformación de base de datos y cálculo en el programa SPSS

4.2 Análisis e interpretación de resultado

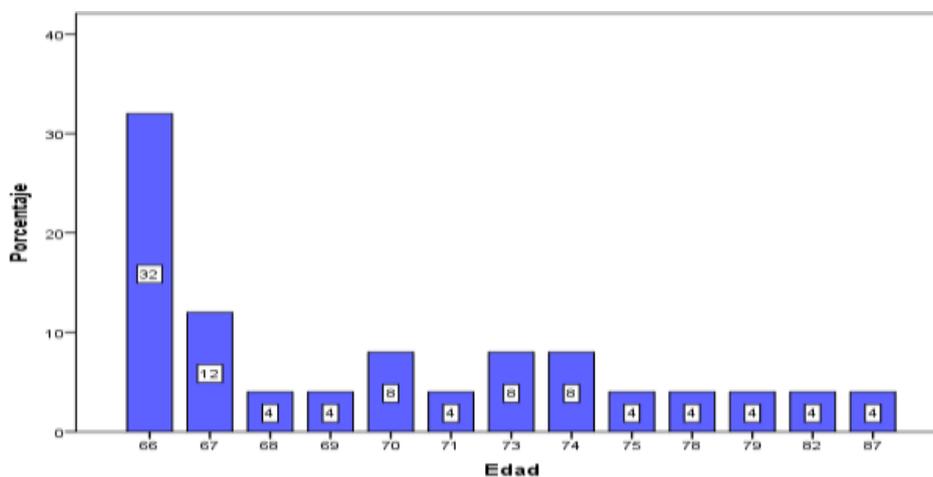
De acuerdo a las encuestas realizadas se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 3. Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
66	8	32.00%
67	3	12.00%
68	1	4.00%
69	1	4.00%
70	2	8.00%
71	1	4.00%
73	2	8.00%
74	2	8.00%
75	1	4.00%
78	1	4.00%
79	1	4.00%
82	1	4.00%
87	1	4.00%
Total	25	100%

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 1. Edad



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

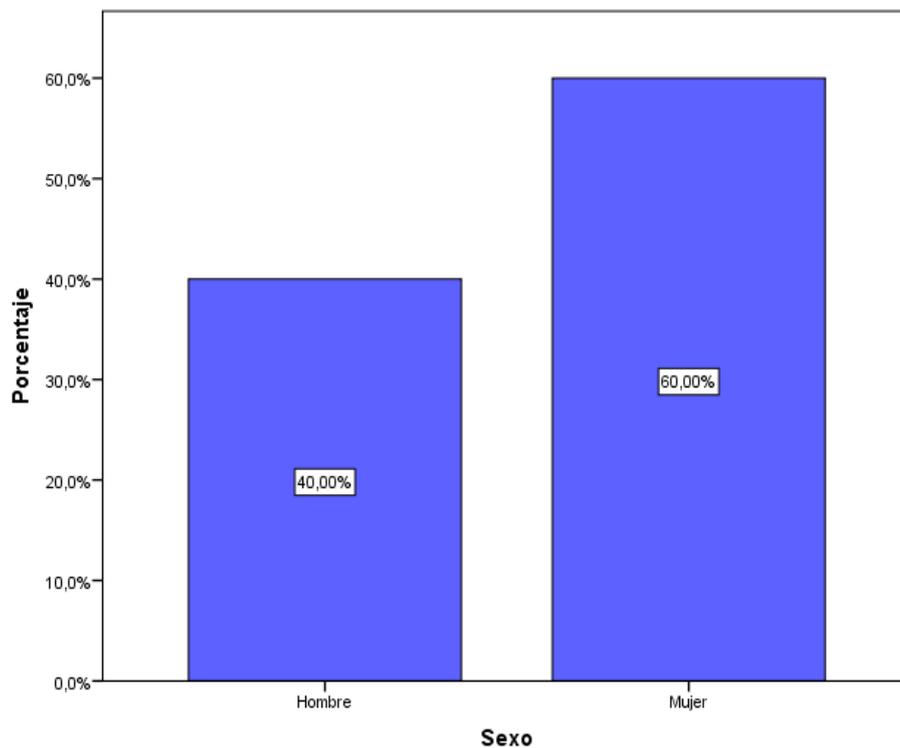
De acuerdo con la Tabla 3 y Figura 1, se muestra que el 32% de la población tienen un rango de edad entre los 66 años, mientras que el 12% la población tiene 67 años, asimismo tenemos el 8% en las edades de 70, 72, 74 años, además tenemos un 4% en los rangos de edad entre 68, 69, 71, 75, 78, 79, 82 y 87 años de edad.

Tabla 4. Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	10	40,00
Mujer	15	60,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 2. sexo



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

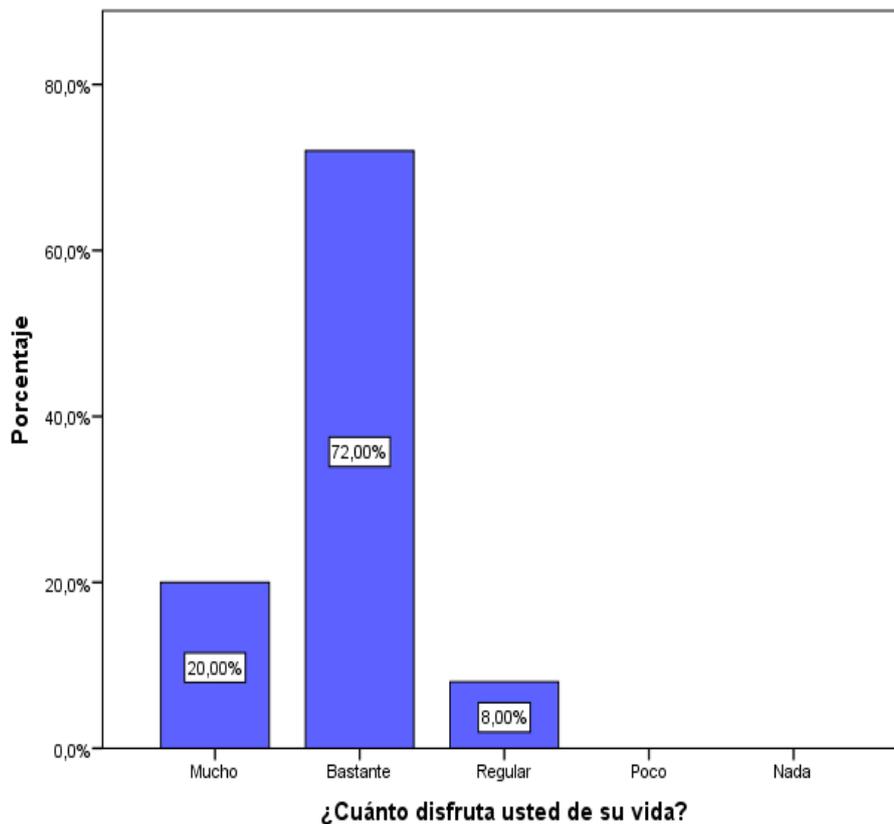
En la Tabla 4 y Figura 2, Se muestra que el 60% de los adultos mayores son mujeres, mientras que el 40% son hombres.

Tabla 5. ¿Cuánto disfruta usted de su vida?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	5	20,00
Bastante	18	72,00
Regular	2	8,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 3. ¿Cuánto disfruta usted de su vida?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

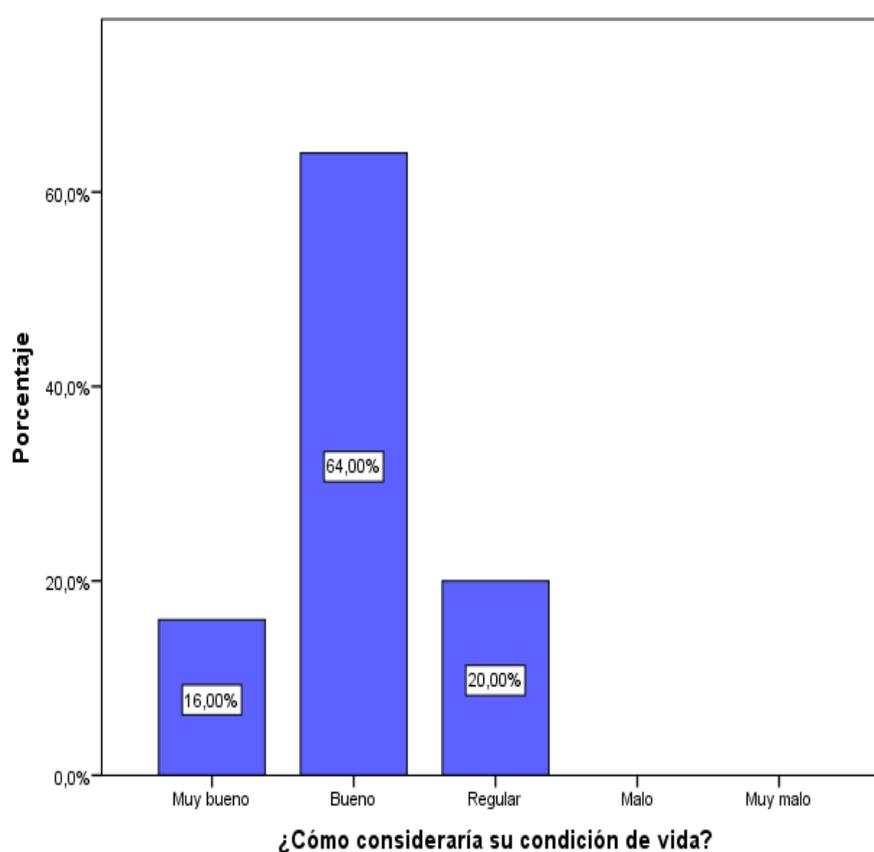
De acuerdo a la Tabla 5 y Figura 3, el 72% de los adultos mayores disfrutaban bastante su vida, el 20% de los adultos mayores disfrutaban mucho de su vida, mientras que el 8% de los adultos mayores disfrutaban de manera regular. Se evidencia que a pesar de los años los adultos mayores disfrutaban con plenitud su última etapa de vida.

Tabla 6. ¿Cómo consideraría su condición de vida?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	4	16,00
Bueno	16	64,00
Regular	5	20,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 4. ¿Cómo consideraría su condición de vida?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

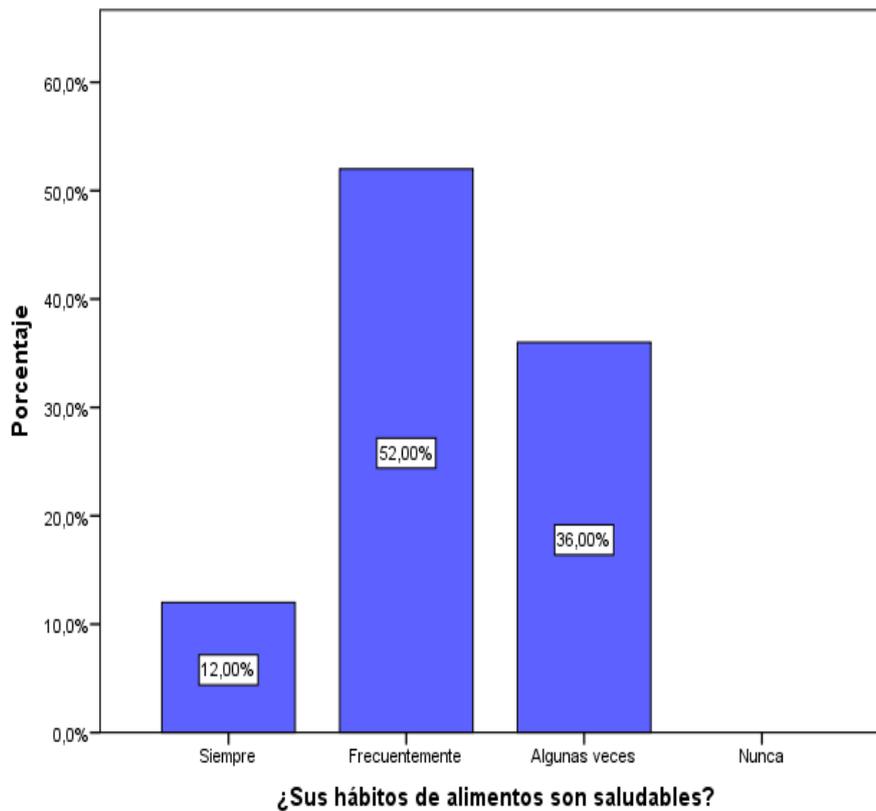
En la Tabla 6 y Figura 4, se observa que el 64% de la población considera buena su condición de vida, el 20% considera regular su condición de vida, mientras que el 16% de los adultos mayores consideran muy buena su condición de vida. Se refleja que los adultos mayores se encuentran satisfechos con los estándares de las dimensiones de calidad de vida.

Tabla 7. ¿Sus hábitos de alimentos son saludables?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	12,00
Frecuentemente	13	52,00
Algunas veces	9	36,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 5. ¿Sus hábitos de alimentos son saludables?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

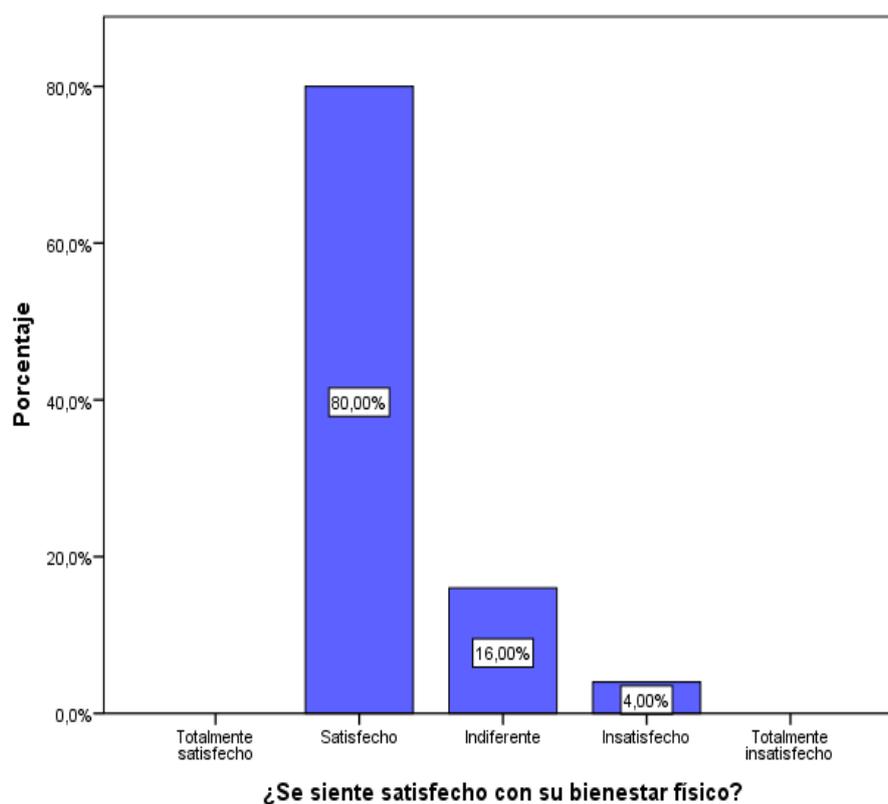
En la Tabla 7 y Figura 5, muestra que el 52% de los adultos mayores ingieren alimentos saludables frecuentemente, un 36% algunas veces, mientras que un 12% siempre tienen sus hábitos de alimentos saludables. Se evidencia que sin importar la edad deben tener una buena alimentación para tener energías y prevenir enfermedades.

Tabla 8. ¿Se siente satisfecho con su bienestar físico?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Satisfecho	20	80,00
Indiferente	4	16,00
Insatisfecho	1	4,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 6. ¿Se siente satisfecho con su bienestar físico?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

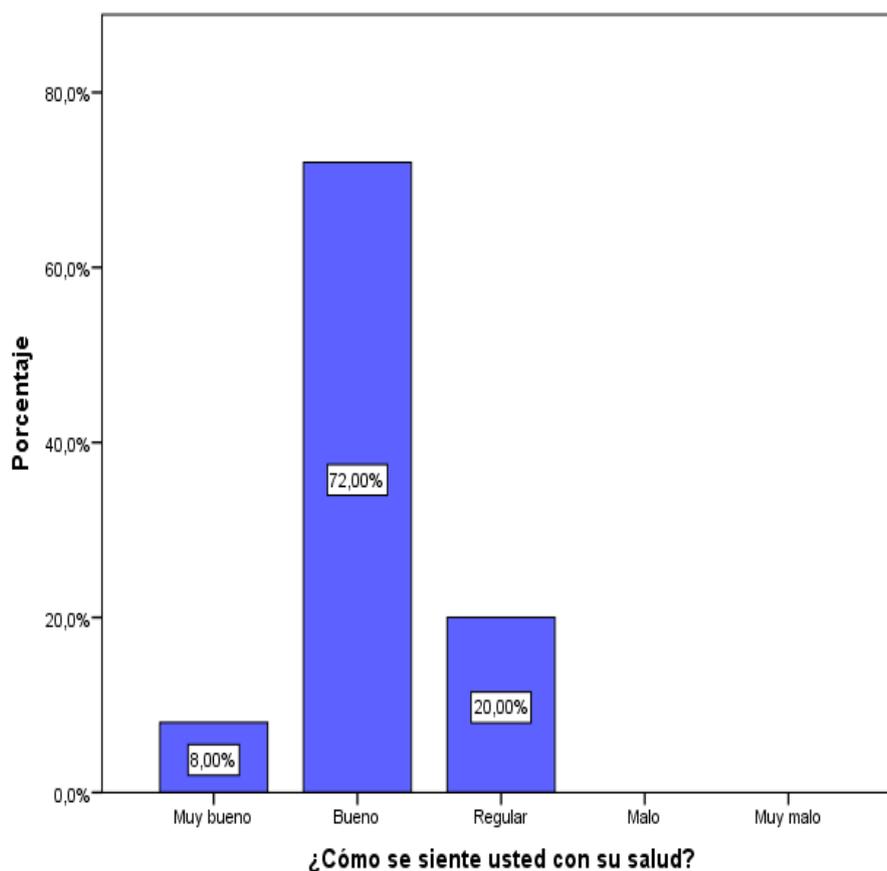
De acuerdo a la Tabla 8 y Figura 6, el 80% de la población se sienten satisfecho con su bienestar físico, el 16% indiferente, mientras que el 4% se siente insatisfecho con su bienestar físico. Se refleja que es satisfactorio su bienestar físico por que le permite fortalecer y cuidar su cuerpo antes y durante el envejecimiento.

Tabla 9. ¿Cómo se siente usted con su salud?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	2	8,00
Bueno	18	72,00
Regular	5	20,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 7. ¿Cómo se siente usted con su salud?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

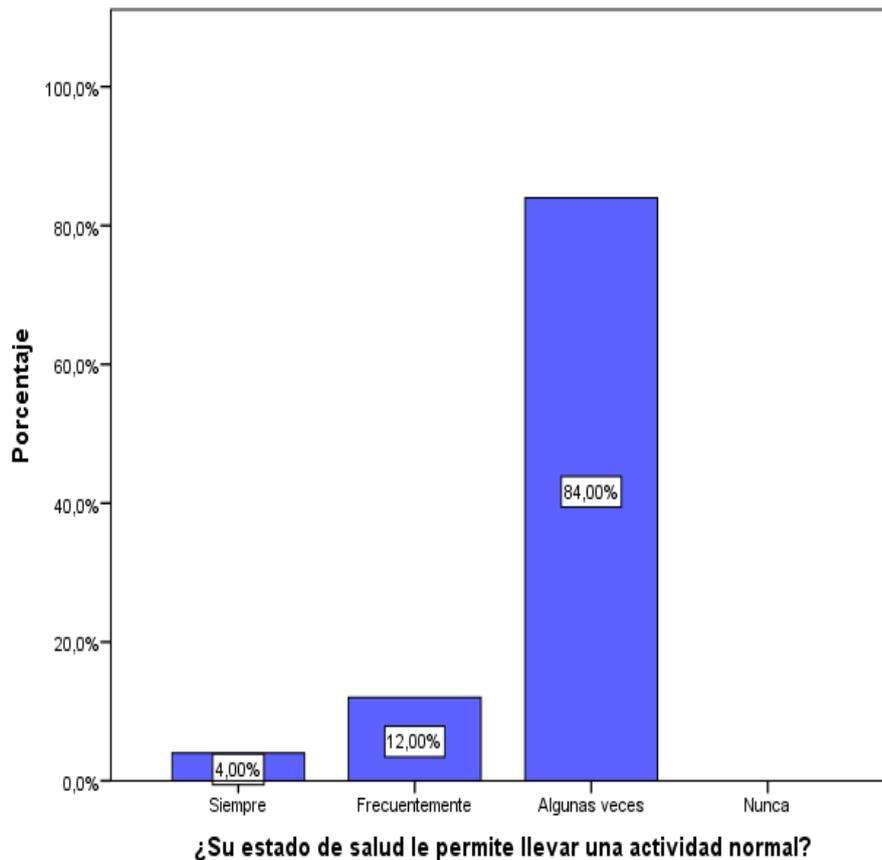
En la Tabla 9 y Figura 7, se observa el 72% señala que se siente bueno con su salud, el 20% regular, mientras que el 8% se sienten muy bueno. Se deduce, que los adultos mayores se encuentran en un rango moderado para ejecutar actividades físicas que beneficien a la salud.

Tabla 10. ¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	4,00
Frecuentemente	3	12,00
Algunas veces	21	84,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 8. ¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

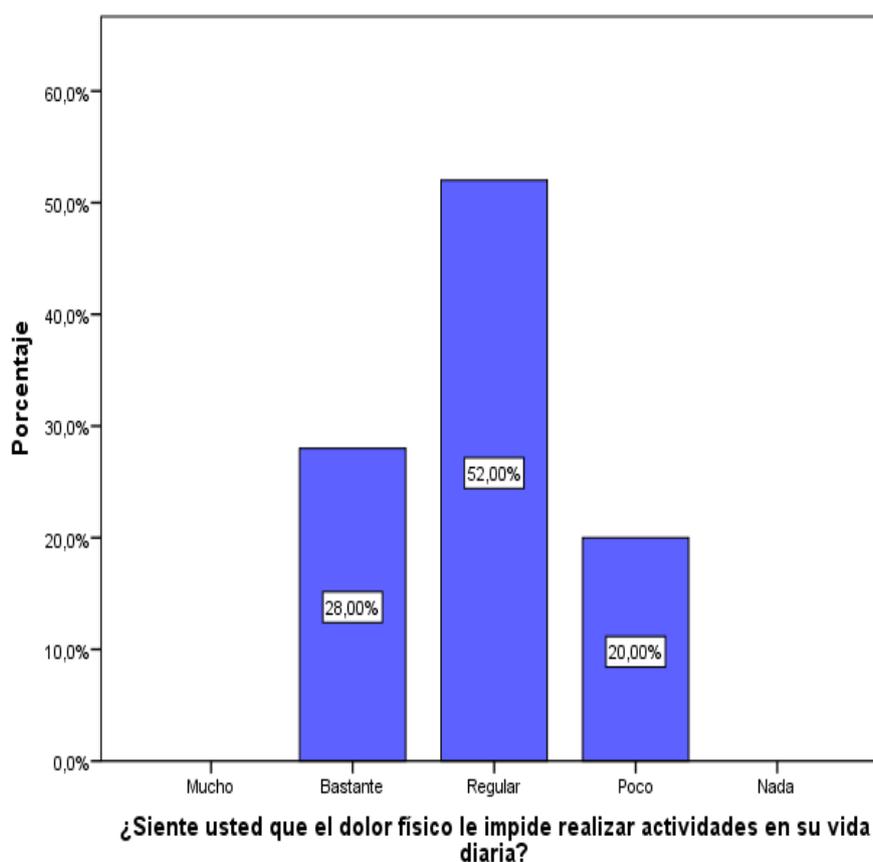
De acuerdo a la Tabla 10 y Figura 8, el 84% de la población menciona que algunas veces su estado de salud le permite llevar una actividad normal, el 12% es frecuentemente, mientras que el 4% siempre. Es evidente que la salud puede disminuir por sus diferentes causas, sin embargo los adultos mayores realizan actividades de manera ocasional.

Tabla 11. ¿Siente usted que el dolor físico le impide realizar actividades en su vida diaria?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Bastante	7	28,00
Regular	13	52,00
Poco	5	20,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 9. ¿Siente usted que el dolor físico le impide realizar actividades en su vida diaria?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

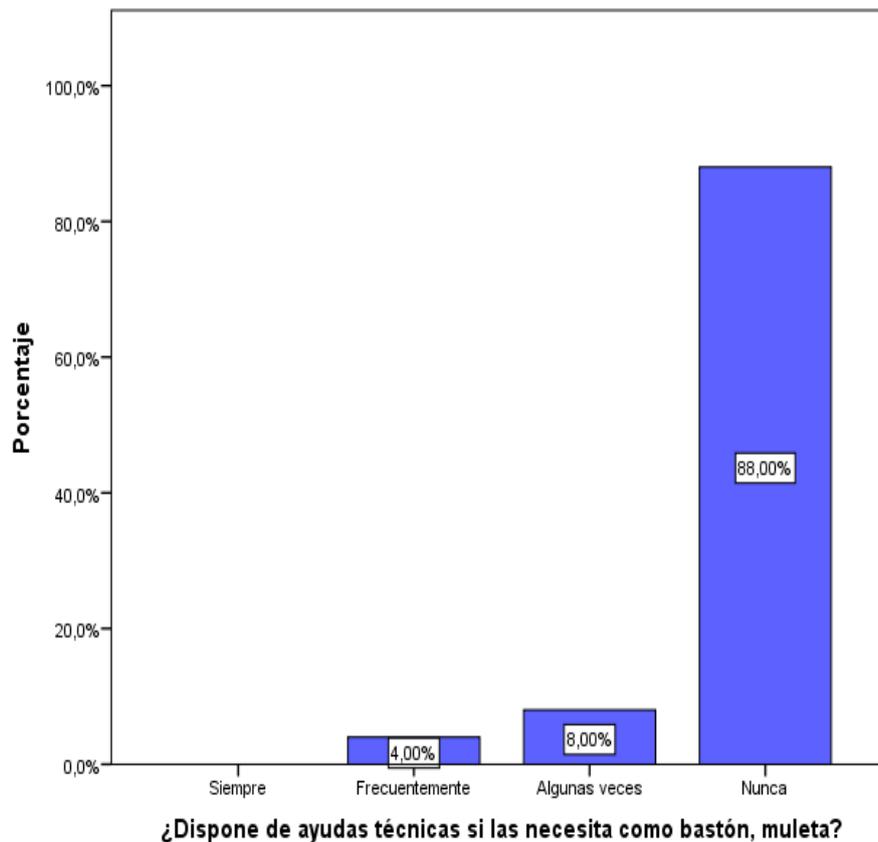
En la Tabla 11 y Figura 9, se observa el 52% de la población siente que el dolor físico es regular y por ende le impide realizar actividades en su vida diaria, el 28% es bastante, mientras que el 20% es poco. Se alude, que a pesar del dolor físico los adultos mayores optar por seguir realizando las actividades cotidianas o físicas.

Tabla 12. ¿Dispone de ayuda técnicas si las necesita como: bastón, muletas, ¿entre otros?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	1	4,00
Algunas veces	2	8,00
Nunca	22	88,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 10. ¿Dispone de ayuda técnicas si las necesita como: bastón, muletas, ¿entre otros?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

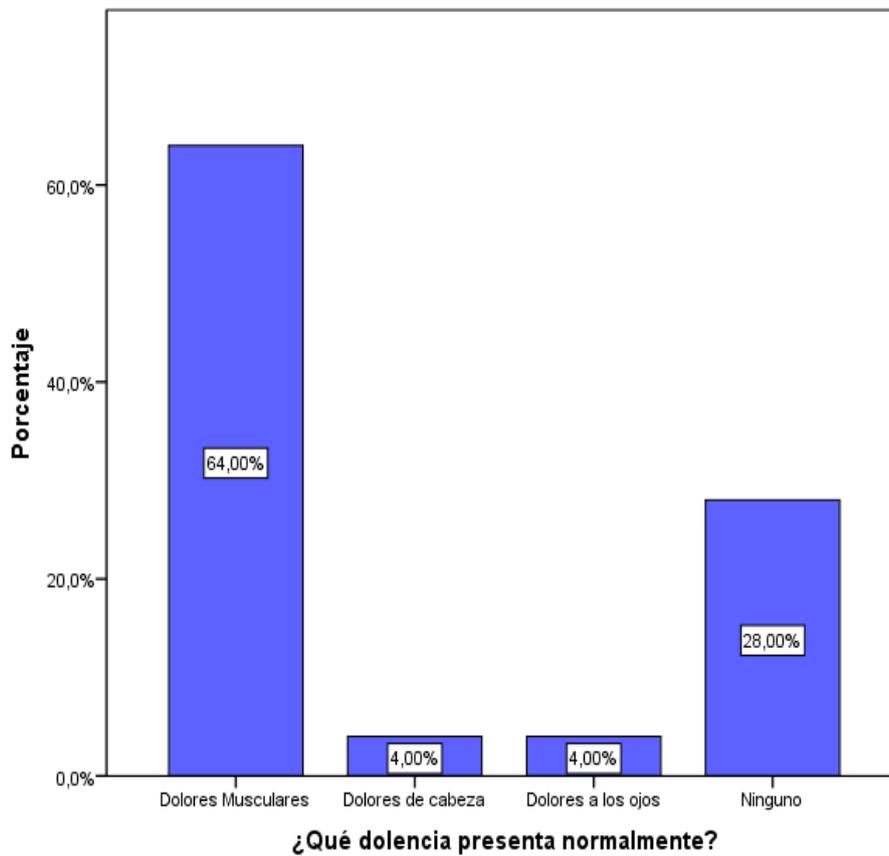
De acuerdo a la Tabla 12 y Figura 10, se observa el 88% de la población nunca utiliza ayudas técnicas, el 8% algunas veces, y el 4% frecuentemente, se evidencia que los adultos mayores a la edad que tienen no están inmersos en su totalidad para usar ayudas técnicas.

Tabla 13. ¿Qué dolencias presenta normalmente?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Dolores Musculares	16	64,00
Dolores de cabeza	1	4,00
Dolores a los ojos	1	4,00
Ninguno	7	28,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 11. ¿Qué dolencias presenta normalmente?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

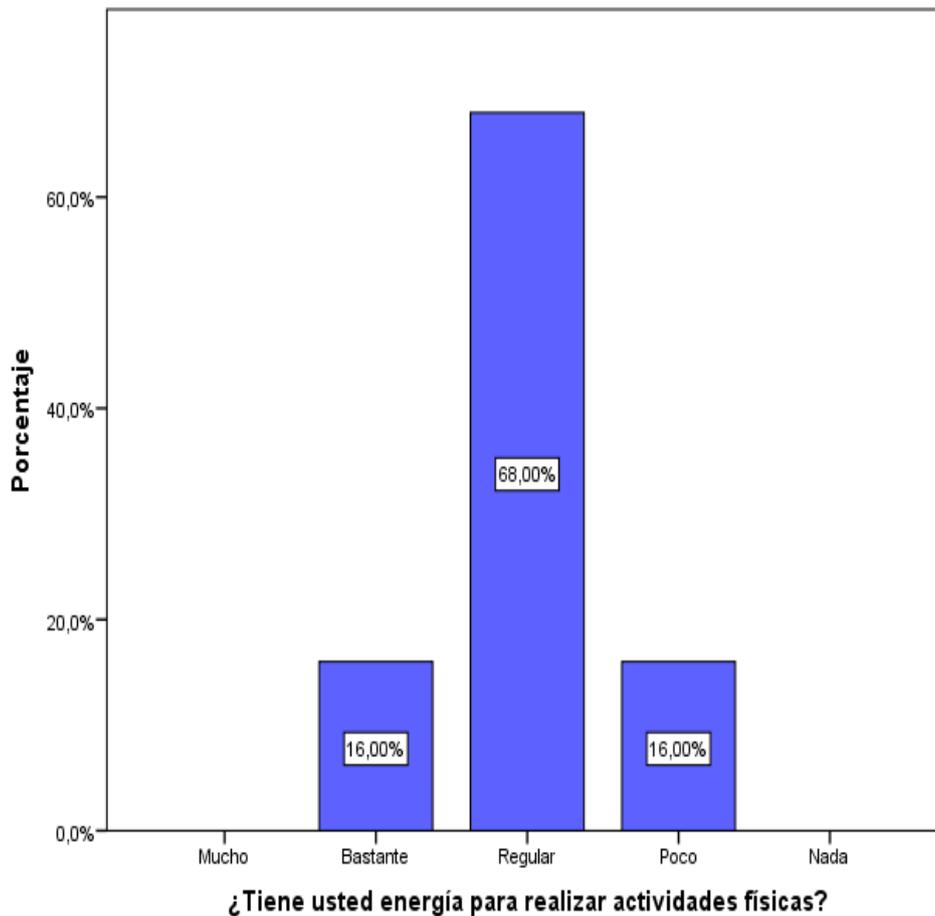
De acuerdo a la Tabla 13 y Figura 11, se evidencia que el 64% de los adultos mayores presentan dolores musculares, un 28% ningún dolor, mientras que un 4% presentan dolores de cabeza y ojos. Es evidente que las dolencias se presentan continuamente debido al desgaste físico.

Tabla 14. ¿Tiene usted energía para realizar actividades físicas?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Bastante	4	16,00
Regular	17	68,00
Poco	4	16,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 12. ¿Tiene usted energía para realizar actividades físicas?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

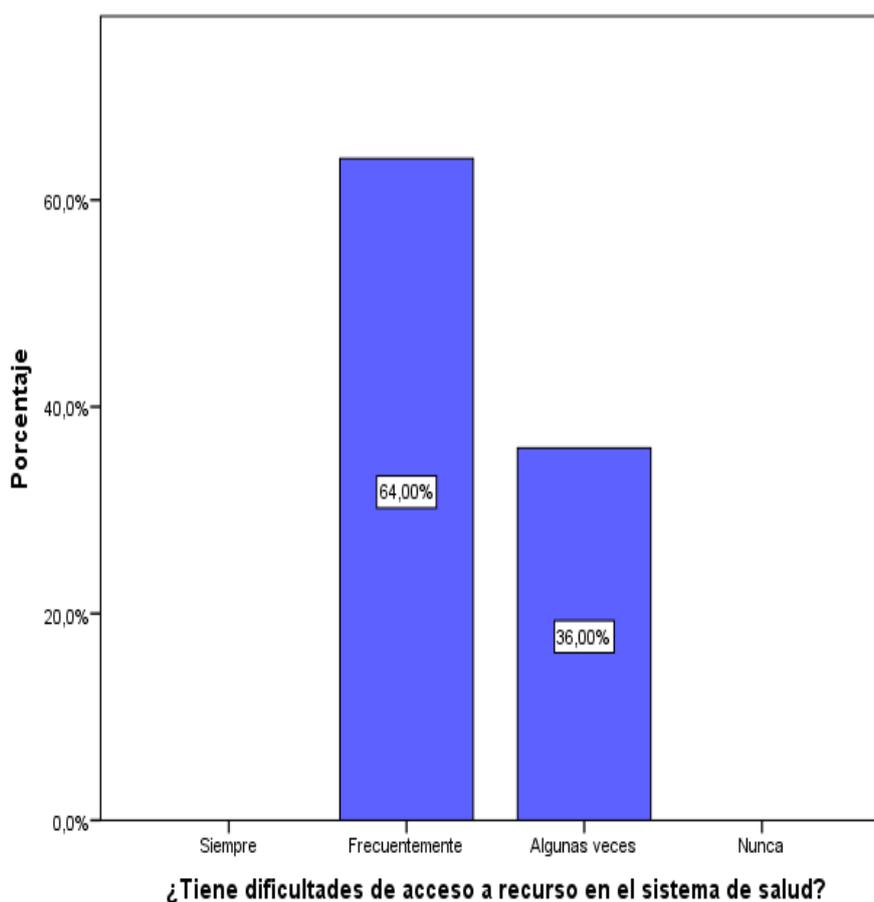
En la Tabla 14 y Figura 12, se muestra que el 68% de la población pueden realizar actividades físicas regularmente, el 16% pocas veces tiene energía, mientras que el 16% tiene bastante energía para realizar actividades físicas. Se evidencia el poco interés de realizar actividades físicas por parte de los adultos mayores.

Tabla 15. ¿Tiene dificultades de acceso a recurso en el sistema de salud?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	16	64,00
Algunas veces	9	36,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 13. ¿Tiene dificultades de acceso a recurso en el sistema de salud?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

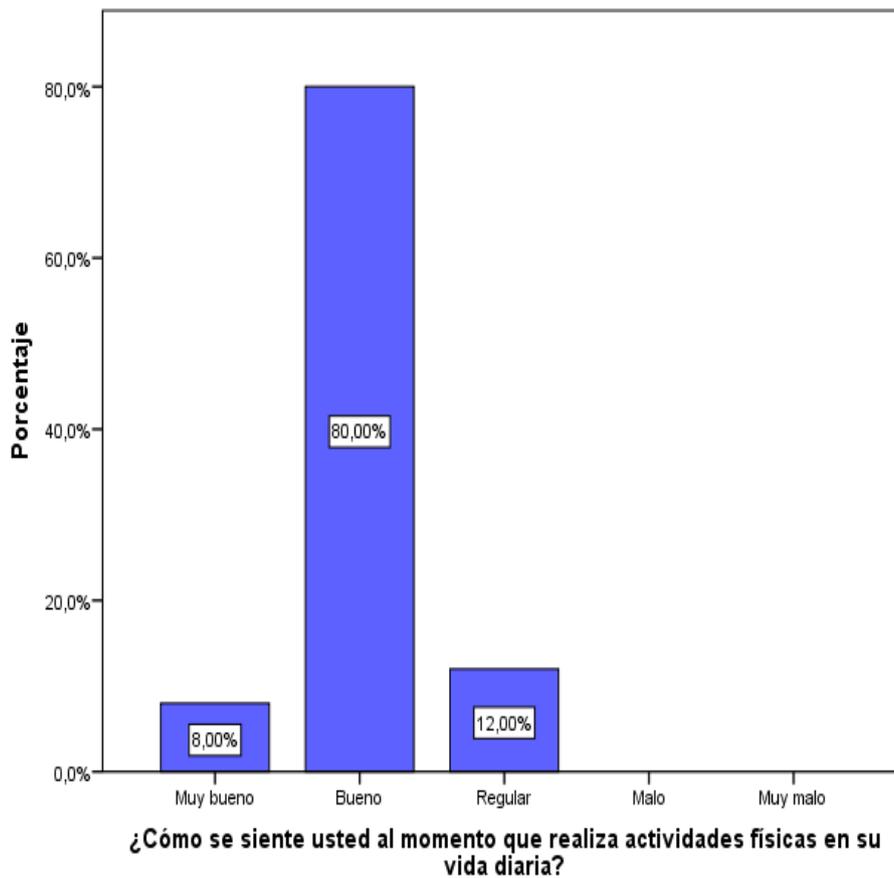
La Tabla 15 y Figura 13, muestra que el 64% de los adultos mayores frecuentemente tienen dificultades de acceso a recursos en el sistema de salud, mientras que el 36% algunas veces. Es evidente que el estado debe intervenir para mejorar el acceso al sistema de salud a todas las personas mayor de sesenta y cinco años.

Tabla 16. ¿Cómo se siente usted al momento que realiza actividades físicas en su vida diaria?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	2	8,00
Bueno	20	80,00
Regular	3	12,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 14. ¿Cómo se siente usted al momento que realiza actividades físicas en su vida diaria?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

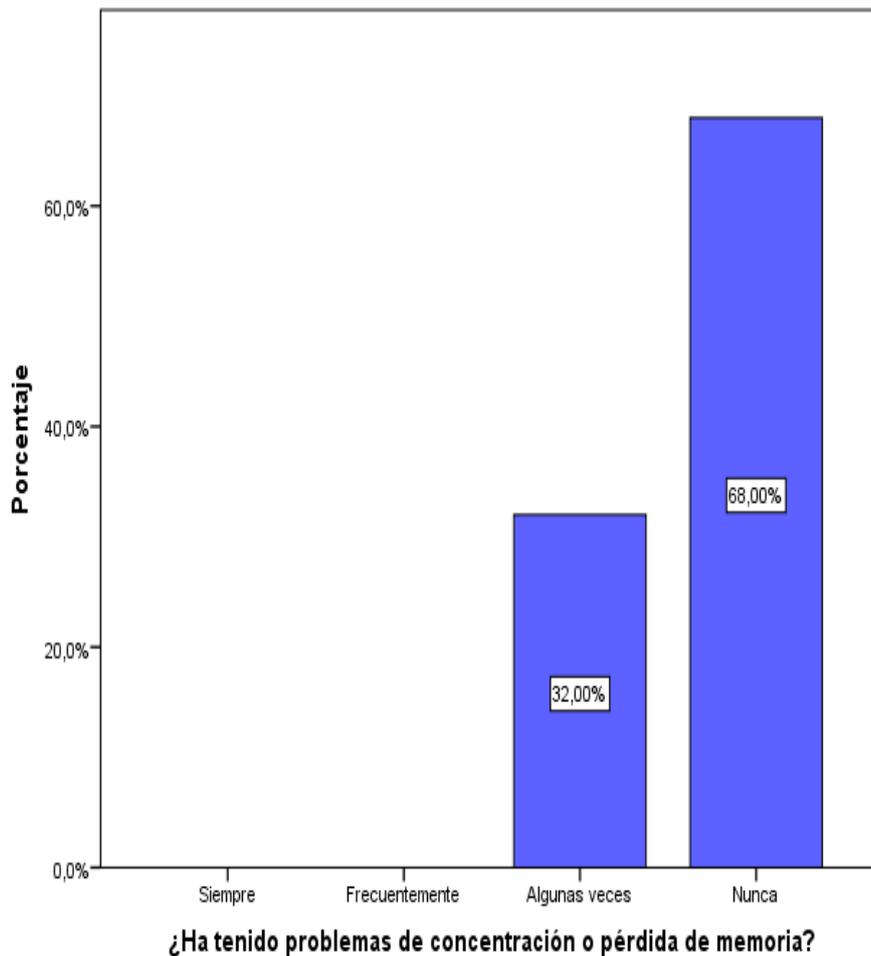
De acuerdo a la Tabla 16 y Figura 14, el 80% de los adultos mayores se sienten bueno al momento de realizar actividades físicas en su vida diaria, el 12% regular, y el 8% muy bueno. Se evidencia que los adultos mayores se sienten gratos al momento de realizar actividades físicas, debido a que le dan una mayor oxigenación a su cuerpo.

Tabla 17. ¿Ha tenido problemas de concentración o pérdida de memoria?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Algunas veces	8	32,00
Nunca	17	68,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 15. ¿Ha tenido problemas de concentración o pérdida de memoria?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

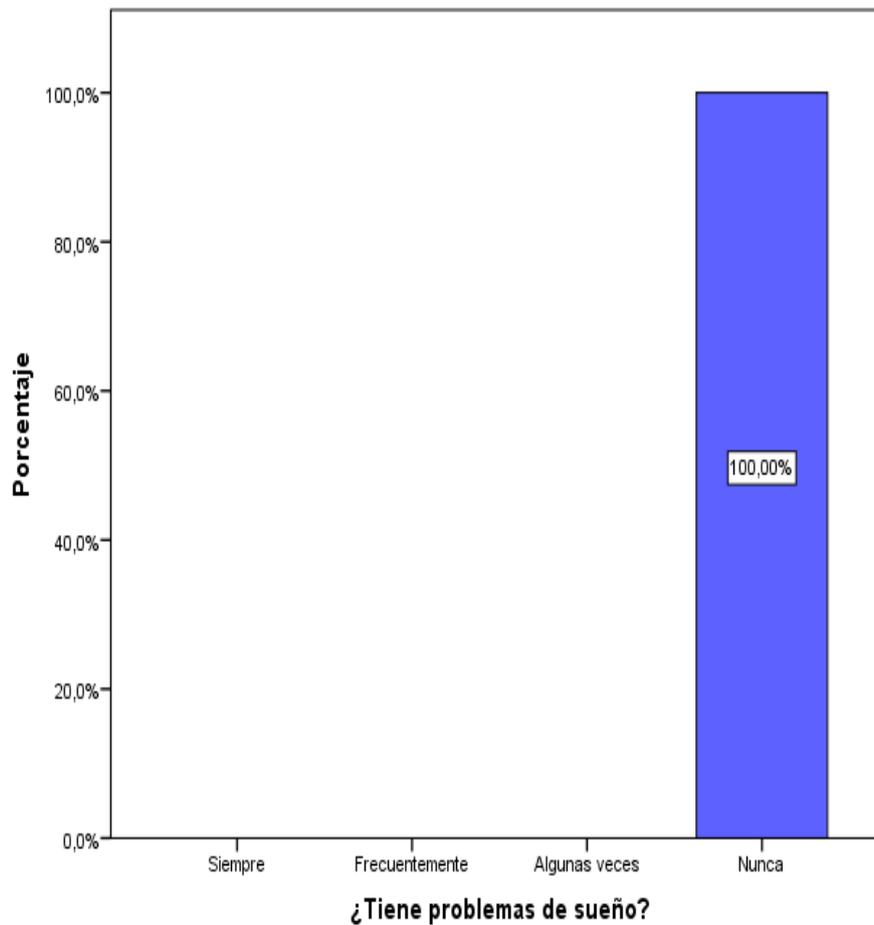
De acuerdo a la Tabla 17 y Figura 15, el 68% de los adultos mayores nunca han tenido problemas de concentración o pérdida de memoria, mientras que el 32% algunas veces. Es importante la ejecución de políticas públicas que ayuden en las habilidades cognitivas de las personas adultas mayores y así evitar los problemas de concentración.

Tabla 18. ¿Tiene problemas de sueño?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 16. ¿Tiene problemas de sueño?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

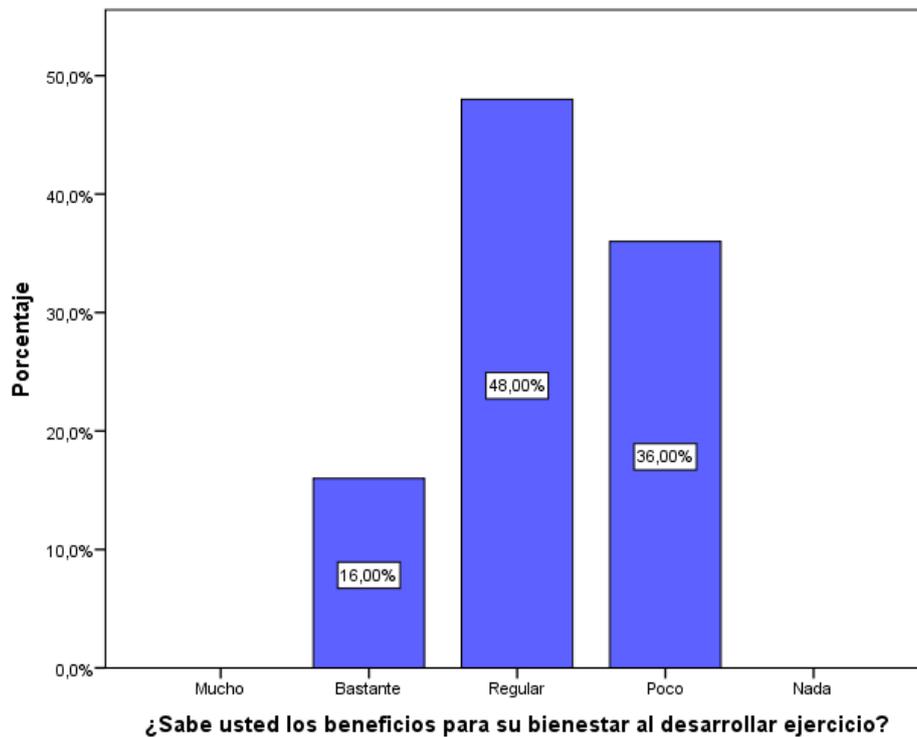
En la Tabla 18 y Figura 16, se evidencia que el 100% de la población de adultos mayores nunca tienen problemas de sueño. Es evidente que se debe trabajar con las habilidades cognitivas y motriz para evitar todo tipo de problema en el envejecimiento.

Tabla 19. ¿Sabe usted los beneficios para su bienestar al desarrollar ejercicio?

Válidos	Frecuencia	Porcentaje
Bastante	4	16,00
Regular	12	48,00
Poco	9	36,00
Total	25	100,00

Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

Figura 17. ¿Sabe usted los beneficios para su bienestar al desarrollar ejercicio?



Fuente: Transformación de la base de datos y cálculo en el software SPSS.

De acuerdo a la Tabla 19 y Figura 17, se observa el 48% le es regular conocer los beneficios para su bienestar al desarrollar ejercicio, el 36% poco, mientras que el 16% conoce bastante los beneficios. Se deduce que la mayoría de los adultos mayores no conocen correctamente los benéficos que trae el desarrollar ejercicio.

5. DISCUSIÓN

En el contexto de la variable condición de vida, en la investigación establece que el 72% de los adultos mayores disfrutan bastante su vida, puesto a que cumplen con todas las dimensiones como: Bienestar emocional, material, físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y derecho, por otro lado, la condición de vida se refleja un 64% un alto porcentaje de la población encuestada se siente bien, identificando que pese al rango de edad que tienen se sienten satisfecho (Pinedo, 2016; Cáceres, Parra & Espinosa, 2018).

A partir del tema, los adultos mayores consumen 52% alimentos saludables frecuentemente, un 48% no han optado por mejorar su alimentación, identificando que es importante mantener un estilo de vida saludable, antes y durante el envejecimiento. para así disminuir enfermedades propias de la vejez, por lo tanto, este proceso lleva a mejorar el sistema nervioso, digestivo y muscular, a su vez los adultos exponen sentirse en un 80% satisfechos con su bienestar físico que tienen. (Reyes & Oyola, 2020; Villafuerte, Yenny, Alonso, Alcaide & Isis M, 2017).

Las personas mayores a sesenta y cinco años manifiestan según resultados de la investigación en lo referente a su estado de salud se encuentran satisfechos con un 75%, es decir que aún están dispuesto a realizar actividades físicas moderadas según la edad que posee (Rossana Gomez, 2016; Fouilloux, Morales, Fouilloux, Tafoya, & Petra, 2022) coinciden que a pesar del desgaste físico que presentan los adultos mayores, deben fortalecer su sistema corporal, además de reducir caídas, conservan su resistencia, flexibilidad y previene enfermedades.

La población de adultos mayores señala que algunas veces con el 84% su estado de salud le impide realizar actividades cotidianas o físicas, a causa de que existen diferentes anomalías en el ámbito de salud, sin embargo (Lizardo Saavedra, 2021; Juan, 2022) concuerdan que los movimientos cotidianos y físicos debe estimularse tanto cognitivo y motriz para poder tener un desarrollo en su bienestar, a lo largo de la vida si no se lleva una dieta saludable junto con actividades físicas se desequilibra la condición de vida, además la salud pública debe brindar respuestas integrales a las diferentes necesidades que tenga el adulto mayor, ya que estos indican que no tienen facilidades en acceso a servicios de salud con el 100%.

Se observa que el dolor físico en los adultos mayores es del 52% de manera regular y el 28% bastante dolor físico, el dolor va ligado por estilos de vida antes del envejecimiento (Fouilloux, Morales, Fouilloux, Tafoya & Petra, 2022; Cáceres, Parra & Espinisa, 2018) concuerda que las actividades cotidianas, el ejercicio diario, laboral entre otros, repercutan mucho en la etapa de la vejez, de esta manera si el adulto mayor es sedentario por ende tendrá consecuencia a través de los años.

La investigación arroja datos relevantes ya que la mayoría de los adultos mayores, en un 88% no utilizan ayuda técnica (bastones, sillas de ruedas, andadores, etc.) para poder moverse, debido a que fueron criados de una manera diferente de como se lleva actualmente (Bueno, 2005; Chirinos, 2009) menciona que esta generación Baby Boomers fue formada con un carácter autosuficiente y competitivo. Las dolencias que presentan los adultos mayores principalmente son dolores musculares en un 64% producidos por el desgaste físico (Hernández & González, 2022)

El estado es el ente principal para que el adulto mayor pueda tener acceso a la salud, aunque muchas veces se les vulnera este derecho, esta generación de adultos mayores se siente en buenas condiciones para poder realizar actividades cotidianas con el 80%, si llevan una vida activa por lo tanto no tendrán inconvenientes o problemas de salud tales como; pérdida de memoria con un 68% variable alta a pesar de la edad y en relación a los problemas de sueño, ya que manifiestan que el 100% no los tiene (Cuesta, y otros, 2017; Cardona, Segura, Garzón, & Salazar, 2018) coinciden que las actividades físicas fortalecen el ciclo vital.

El desconocimiento de los beneficios del ejercicio de esta generación llamada Baby Boomers (Bueno, 2005; Chirino, 2009) disminuyó la energía que esta tiene al manifestar que el 68% es regular, pero que disfrutan la vida con plenitud en 72%

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En respuesta al trabajado de investigación planteado, se concluye;

- El presente trabajo realizado a un universo de 97 adultos mayores, de los cuales el 40% son hombres y el 60% son mujeres, nacidos entre los años 1964 al 1945 los ubican en la generación llamada Baby Boomers, quienes presentan características extremadamente conservadores, de carácter fuerte, prácticos, rústicos y acostumbrados al trabajo, datos que se refleja en el estudio realizado al expresar que se encuentran relativamente bien con sus condiciones físicas, cognitivas y de salud.
- Entre los hallazgos visualizados coinciden con la curva de la felicidad, llegando a un punto alto debido que se encuentran en un período estable, expresando que disfrutan su vida a plenitud en el 92%.
- El estudio determinó que existen varios factores que inciden para un adecuado bienestar físico en los adultos mayores, entre las principales se encontraron; la necesidad de una buena atención médica, alimentación saludable y la realización de actividades físicas para el cuidado propio, es decir llevar un estilo de vida correctamente, ante esta situación se incluye la participación del estado, sociedad y la familia.
- Teóricamente el bienestar físico en los adultos mayores hace hincapié al desarrollo personal, la atención y protección recae especialmente en profesionales sociales y de la salud, dichas actividades físicas deben tomarse antes y durante la vejez, actividades físicas realizada con mayor énfasis de la juventud.
- Las caracterizaciones de las condiciones de vida en el bienestar físico se basan sobre todo en tener una buena atención en la salud, estar y sentirse con buena forma, tener una alimentación saludable, tener buena salud para realizar sus actividades cotidianas, teniendo en cuenta que durante este proceso deben tener acceso a los beneficios que establecen las políticas públicas.

- Asimismo, el estudio estableció que existen afectaciones en el bienestar físico en los adultos mayores, donde se ve influenciada el estilo de vida que llevan, muchas veces por las enfermedades cognitivas y motrices, por lo tanto, es importante que esta población cuente con apoyo de personas profesionales para llevar una vida de calidad y saludable.

RECOMENDACIÓN

Se considera que dentro de este trabajo es necesario potenciar el desarrollo físico en el Barrio La Propicia, Cantón La Libertad.

- Se recomienda establecer políticas públicas, programas y proyectos con los entes encargados en poner buena práctica en el bienestar físico en todo el ciclo de la vida, es decir desde la primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez, es necesario que todas las personas pongan de su parte para ejecutar dichas actividades para que su cuerpo tenga más resistencia y eviten caídas.
- Implementar estrategias para formar grupos de personas mayores de sesenta y cinco años, con el fin de darle a conocer la forma correcta de llevar una buena alimentación, al igual que ejecutar actividades lúdicas transversales donde se puedan llevar a cabo la mayor cantidad de actividades físicas accesibles acorde a la edad que tienen, con el objetivo de aumentar la eficiencia de los sistemas locomotores.
- Se recomienda la coordinación de las autoridades del Barrio La Propicia, con el objetivo de organizar visitas domiciliarias para todos los 97 adultos mayores que residen en el barrio, buscando mejorar las condiciones de salud y física mediante charlas motivacionales y poner en práctica las actividades físicas y a su vez asociar los cambios en el estilo de vida que garantiza que las personas sean responsables de su bienestar físico. La intervención de los profesionales de la carrera de gestión social y desarrollo para mejorar las relaciones de los actores involucrados, con la finalidad de garantizar un estado óptimo a la edad que posee, dando cumplimiento como se establece en la constitución del Ecuador y la Ley orgánica del adulto mayor.

REFERENCIAS

- Abarca, T., & Zuñiga, M. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Scielo*.
- Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., & Karla Enriquez, A. P. (2014). Concepción del adulto mayor. *Scielo*.
- Aranda, R. M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Scielo*.
- Arévalo Vecillas, D. X., Game-Varas, C. I., Lozano, P., Paola, C., Laborde, W., & Ivonne, N. (2021). Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador. *Redalyc*, 414.
- Bonilla, I. F. (Diciembre de 2020). *Ministerio De Inclusion Economica Y Social*. Obtenido de Análisis de programas de atención a personas adultas mayores a nivel internacional: https://info.inclusion.gob.ec/phocadownloadpap/estudios/atencion_intergeneracional/2020/analisis_de_programas_de_atencion_a_personas_adultas_mayores_a_nivel_internacional.pdf
- Bueno, G. (2005). Obtenido de <https://www.fgbueno.es/med/dig/gb2005f3.pdf>
- Cáceres, F., Parra, L., & Espinosa, O. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud en población general de Bucaramanga, Colombia. *Scielo*.
- Cardona, D., Segura, Á., Garzón, M. O., & Salazar, L. M. (2018). Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor en el departamento de Antioquia. *Scielo*, 9-36.
- Chirinos, N. (2009). Características generacionales y los valores. Su impacto en lo laboral. *Redalyc*, 140.
- Constitución De La Republica del Ecuador 2008. (13 de julio de 2011). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Cuesta, j., Anun, R., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M., & González, J. (2017). BIENESTAR FISICO, DIMENSIÓN CLAVE DE LA CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS CON AUTISMO. *Redalyc*.

- Débora, A. L., Delia, C. E., Enrique, P., & Víctor, R. T. (2015). Condiciones de vida, estado nutricional y estado de salud en adultos mayores, Córdoba, Argentina. *Redalyc* , 108-116.
- Farfán, L. P. (2022). Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. *Revista Sinapsis*.
- Fernández, A. M. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *scielo* .
- Fernández, J., Betancourt, E., Chacón, N., & Oca, Y. M. (2011). CALIDAD DE VIDA EN EL ENVEJECIMIENTO SANO DEL ADULTO MAYOR . *Redalyc* .
- Figueredo, K., Gafas, C., Pérez, M., Brossard, E., Alejandra, C., & Alexandra, M. (2020). Calidad de vida en ancianos de zonas periurbanas de Asunción, Paraguay. *Scielo* .
- Flores, B. I., Castillo, Y., Ponce, D., Miranda, C., Peralta, E. G., & Durán, T. (2018). Percepción de los adultos mayores acerca de su calidad de vida. Una perspectiva desde el contexto familiar. 84-87.
- Fouilloux, Morales, Fouilloux, Tafoya, & Petra. (2022). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Scielo*.
- Gómez, A., Vila, S., Pedrero, R., Gerardo, J., Gusi, N., Espino, L., . . . Ara, I. (2018). LA ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN LAS PERSONAS MAYORES, UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA SENECTUD. *Redalyc*.
- Hernández, S., & González, S. (2022). Percepción de componentes psicológicos de calidad de vida en adultos mayores del cantón Riobamba. *Scielo*.
- Imbernón, C. E. (2020). La atención a la condición física del adulto mayor no incorporado al Círculo de Abuelos (Cuba). *Redalyc*, 90.
- Juan, C. M. (2022). Percepción de la calidad de vida relacionada con la salud del adulto mayor. *ResearchGate* , 231.
- Ley Orgánica De Las Personas Adultas Mayores. (9 de Mayo de 2019). Obtenido de <https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019->

06/Documento_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf

- Lizardo Saavedra, C. O. (2021). Percepción de la salud por adultos mayores que realizan actividad física en un parque público de Cali, Colombia. *Scielo* .
- Marín, D., & Soto, A. (2022). Efecto del tinnitus sobre la calidad de vida y sus factores asociados en pacientes adultos. *Scielo* .
- Mesa, D., Espinosa, Y., Verona, A. I., Valdés, B., & García, I. (2022). Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios. *Scielo* .
- Meza, J., Aguilar, A., & Díaz, A. (2020). Calidad de vida en ancianos de zonas periurbanas de Asunción, Paraguay. *Scielo* .
- Ministerio de salud . (6 de Octubre de 2020). *Servicio de salud Ohiggins*. Obtenido de <https://www.saludohiggins.cl/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-adultos-mayores/>
- Naciones Unidas. (11 de Enero de 2011). *El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030) en el contexto de la pandemia de COVID-19: Las pandemias deberán cambiar la manera de ver la edad y el envejecimiento*. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/enfoques/decenio-envejecimiento-saludable-2020-2030-contexto-la-pandemia-covid-19-pandemias-deberan>
- Organización Mundial De La Salud. (1 de Octubre de 2022). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organizacion Mundial de Salud. (1 de Octubre de 2017). *Organizacion Mundial de Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Scielo*.
- Revista Panamericana de Salud Pública. (2021). *National Library of Medicine*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8437154/>
- Reyes, S., & Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Scielo*.

- Rossana Gomez, M. A. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Scielo*.
- Rubio, Y., Rivera, L., Borges, L. d., & González, V. (2015). “Calidad de vida en el adulto mayor”. *Redalyc*, 3-5.
- Suarez, S. C. (2018). Envejecimiento saludable y deterioro cognitivo. *Scielo* .
- Vega, E. (2020). *POR UNA DECADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LAS AMERICAS* . Obtenido de https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/sesion_4_curso_ppt.pdf
- Vela, J., Medina, K., Machón, A., Turpo, D., Saenz, L., & Saenz, L. (2021). Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. *Scielo* .
- Veramendi, N., Portocarero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Scielo*.
- Vidarte, A., Quintero, V., & Herazo, Y. (2012). EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL Y LA ESTABILIDAD EN ADULTOS MAYORES . *Redalyc*, 81-82.
- Villafuerte, J., Yenny, A., Alonso, Y., Alcaide, Y., & Isis M, Y. A. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Scielo*.
- Villegas, G., Sagrario, Macedo, R., & Alejandro. (2016). CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA DE APOYO AL ADULTO MAYOR EN NUEVO LEÓN. *Redalyc* , 100-115.

ANEXOS

Anexo 1. Evidencia de las encuestas







Anexo 2. Preguntas de las encuestas

1. **Edad** _____

2. **Sexo** _____

3. **¿Cuánto disfruta usted de su vida?**

Nada Poco Regular Bastante Mucho

4. **¿Cómo consideraría su condición de vida?**

Muy malo Malo Regular Bueno Muy bueno

5. **¿Sus hábitos de alimentos son saludables?**

Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca

6. **¿Se siente satisfecho con su bienestar físico?**

Totalmente insatisfecho Insatisfecho Indiferente Satisfecho Totalmente satisfecho

7. **¿Cómo se siente usted con su salud?**

Muy malo Malo Regular Bueno Muy bueno

8. **¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal?**

Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca

9. **¿Siente usted que el dolor físico le impide realizar actividades en su vida diaria?**

Nada Poco Regular Bastante Mucho

10. **¿Dispone de ayudas técnicas si las necesita como bastón, muleta, entre otros?**

Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca

11. **¿Qué dolencia presenta normalmente?**

12. **¿Tiene usted energía para realizar actividades físicas?**

Nada Poco Regular Bastante Mucho

13. ¿Tiene dificultades de acceso a recurso en el sistema de salud?

Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca

14. ¿Cómo se siente usted al momento que realiza actividades físicas en su vida diaria?

Muy malo Malo Regular Bueno Muy bueno

15. ¿Ha tenido problemas de concentración o pérdida de memoria?

Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca

16. ¿Tiene problema de sueño?

Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca

17. ¿Sabe usted los beneficios para su bienestar al desarrollar ejercicio?

Nada Poco Regular Bastante Mucho