



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA PARA DISMINUIR EL
SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES.**

AUTORA

Lcda. González Panchana Gladys Priscila

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

Dra. Aguilar Morocho Elva Katherine Ph. D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D
TUTORA**

**MSc. Liliana Gabriela Baque Catuto
ESPECIALISTA**

**Dra. Maritza Gisella Paula Chica Ph. D
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por GLADYS PRISCILA GONZÁLEZ PANCHANA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D
C.I. 0703737981
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, GLADYS PRISCILA GONZÁLEZ PANCHANA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Actividad física y recreativa para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 10 días del mes de Abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Gladys Priscila González Panchana", is written over a horizontal line.

Lcda. Gladys Priscila González Panchana
C.I. 092841405-1
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, GLADYS PRISCILA GONZÁLEZ PANCHANA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de Actividad física y recreativa para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Santa Elena, a los 10 días del mes de Abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Gladys Priscila González Panchana".

Lcda. Gladys Priscila González Panchana
C.I. 092841405-1

AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO
EN LOS ADULTOS MAYORES.**

Autor: Lcda. Gladys Priscila González Panchana

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D

RESUMEN

Los adultos mayores son el grupo de edad más sedentario, y el sedentarismo tiene consecuencias negativas para la salud. Actualmente hay una comprensión limitada de cómo los adultos mayores ven el comportamiento sedentario. Este estudio investigó la comprensión de los adultos mayores sobre el concepto de comportamiento sedentario. Se realizaron entrevistas semiestructuradas con 22 adultos mayores que vivían en la comunidad en zonas urbanas de Salinas, seleccionados por ser diversos en cuanto a antecedentes socioeconómicos y niveles de actividad. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas textualmente. Se realizó un análisis temático inductivo. Los participantes a menudo interpretaron el comportamiento sedentario como sinónimo de falta de actividad física, y muchos percibieron que la reducción del comportamiento sedentario y el aumento de la actividad física de moderada a vigorosa eran lo mismo. Los participantes percibieron que el término sedentario tenía connotaciones negativas y, a menudo, criticaban a las personas que se involucraban en altos niveles de comportamiento sedentario. La mayoría de los participantes consideró que reducir el comportamiento sedentario era valioso, aunque las personas más activas no estaban convencidas de que reducir el comportamiento sedentario tuviera un valor más allá de los beneficios de estar físicamente activo. Las intervenciones pueden desear proporcionar educación para abordar la idea errónea de que es necesario aumentar la actividad física de moderada a vigorosa para reducir el comportamiento sedentario. Educar a los adultos mayores sobre las consecuencias para la salud independiente del comportamiento sedentario también puede resultar beneficioso.

Palabras claves: Actividad física, sedentarismo, adultos mayores.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO
EN LOS ADULTOS MAYORES.**

Autor: Lcda. Gladys Priscila González Panchana

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D

ABSTRACT

Older adults are the most sedentary age group, and a sedentary lifestyle has negative health consequences. There is currently limited understanding of how older adults view sedentary behavior. This study investigated older adults' understanding of the concept of sedentary behavior. Semi-structured interviews were conducted with 22 older adults who lived in the community in urban areas of Salinas, selected for being diverse in terms of socioeconomic background and activity levels. The interviews were recorded and transcribed verbatim. An inductive thematic analysis was carried out. Participants often interpreted sedentary behavior as synonymous with lack of physical activity, and many perceived reducing sedentary behavior and increasing moderate to vigorous physical activity as the same thing. Participants perceived the term sedentary to have negative connotations and were often critical of people who engaged in high levels of sedentary behavior. Most participants found reducing sedentary behavior to be of value, although the most active people were not convinced that reducing sedentary behavior had value beyond the benefits of being physically active. Interventions may wish to provide education to address the misconception that increased moderate to vigorous physical activity is necessary to reduce sedentary behavior. Educating older adults about the independent health consequences of sedentary behavior may also prove beneficial.

Keywords: Physical activity, sedentary lifestyle, older adults.



UPSE

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Priscila Gonzalez, Elva Katherine Aguilar Morocho**

We certify that your manuscript with title “**Actividad física y recreativa para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores**” has been accepted to be published in the *Vol. 5 (2023)* of *Atena Journal of Public Health* (ISSN: 2695-5911).

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

Editor-in-Chief Atena Journal of Public Health
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez

Nombre de la revista

REVISTA ATENA JOURNALS OF PUBLIC HEALTH
(ISSN: 2695-5911). <https://www.atenajournals.com>