



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMAS DE EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO EN LA SALUD
MENTAL EN ADULTOS MAYORES**

AUTOR

Quinga Suntaxi, Ryan Hernán

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

TUTORA

Herdoiza Morán, Geoconda Xiomara.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**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.

**Mgtr. Daniela Manrique Muñoz
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
TUTORA**

**Mgtr. Priscila Sangucho Hidalgo
ESPECIALISTA 1**

**Ph.D. Maritza Paula Chica
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA 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 Ryan Hernán Quinga Suntaxi, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
C.I. 0923600233
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Ryan Hernán Quinga Sntaxi

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Programas de ejercicios de bajo impacto en la salud mental en 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 14 días del mes de Febrero de año 2025

Ryan Quinga Sntaxi
C.I. 1725859274
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Ryan Hernán Quinga Sntaxi

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 **Programas de ejercicios de bajo impacto en la salud mental en 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 autor.

Santa Elena, a los 14 días del mes de Febrero de año 2025

Ryan Quinga Sntaxi
C.I. 1725859274
AUTOR



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

TEMA

Programas de ejercicios de bajo impacto en la salud mental en adultos mayores

Autor: Ryan Hernán Quinga Suntaxi

Tutor: Geoconda Xiomara Herdoiza Morán

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo, implementar un programa de ejercicios de bajo impacto dirigido a adultos mayores de la comunidad de El Chaupi, con el fin de mejorar su salud mental y bienestar general. La metodología implicó un enfoque mixto que combinó métodos teóricos y empíricos para evaluar el impacto de un programa de ejercicios de bajo impacto en la salud mental de 16 adultos mayores, la información recolectada fue procesada utilizando las escalas GDS y BAI. Los resultados pre-intervención reflejaron una alta prevalencia de depresión y ansiedad en los adultos mayores. Según la Escala de Depresión Geriátrica (GDS), el 56.3% presentó probable depresión y el 43.8% depresión establecida, con bajos niveles de felicidad (media = 0.19) y síntomas elevados como inutilidad y desamparo (media = 0.81). En la Escala de Ansiedad de Beck (BAI), el 62.5% reportó ansiedad severa, el 25% ansiedad moderada, y solo el 12.5% niveles muy bajos, siendo los síntomas más intensos el miedo (media = 2.00) y problemas digestivos (media = 1.94). Tras la intervención, las mejoras fueron significativas. En la GDS, el 68.8% alcanzó "No Depresión", mientras que los casos de probable y establecida depresión se redujeron al 18.8% y 12.5%, respectivamente. En el BAI, la ansiedad severa desapareció, con el 62.5% alcanzando niveles muy bajos y el 37.5% ansiedad moderada. Se concluye que el programa de ejercicios de bajo impacto implementado en la comunidad de El Chaupi demostró ser efectivo para mejorar la salud mental y el bienestar general de los adultos mayores participantes. Estos hallazgos ofrecen evidencia para guiar intervenciones comunitarias que promuevan la salud mental en adultos mayores, específicamente en contextos rurales.

Palabras claves: Programa, Ejercicios, Salud mental, Adultos mayores, Escala de depresión geriátrica (GDS); Escala de ansiedad de Beck (BAI)



UPSE

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

TEMA

Programas de ejercicios de bajo impacto en la salud mental en adultos mayores

Autor: Ryan Hernán Quinga Suintaxi

Tutor: Geoconda Xiomara Herdoiza Morán

ABSTRACT

The present research aimed to implement a low-impact exercise program aimed at older adults in the community of El Chaupi, in order to improve their mental health and general well-being. The methodology involved a mixed approach that combined theoretical and empirical methods to evaluate the impact of a low-impact exercise program on the mental health of 16 older adults. The information collected was processed using the GDS and BAI scales. The pre-intervention results reflected a high prevalence of depression and anxiety in older adults. According to the Geriatric Depression Scale (GDS), 56.3% presented probable depression and 43.8% established depression, with low levels of happiness (mean = 0.19) and elevated symptoms such as worthlessness and helplessness (mean = 0.81). On the Beck Anxiety Scale (BAI), 62.5% reported severe anxiety, 25% moderate anxiety, and only 12.5% very low levels, with the most intense symptoms being fear (mean = 2.00) and digestive problems (mean = 1.94). After the intervention, improvements were significant. On the GDS, 68.8% reached "No Depression", while cases of probable and established depression were reduced to 18.8% and 12.5%, respectively. On the BAI, severe anxiety disappeared, with 62.5% reaching very low levels and 37.5% moderate anxiety. It is concluded that the low-impact exercise program implemented in the El Chaupi community proved to be effective in improving the mental health and general well-being of participating older adults. These findings provide evidence to guide community-based interventions that promote mental health in older adults, specifically in rural contexts.

Keywords: Program; exercises, Mental health, Older adults, Geriatric Depression Scale (GDS), Beck Anxiety Scale (BAI).



UPSE

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

TEMA

Programas de ejercicios de bajo impacto en la salud mental en adultos mayores

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Polo del Conocimiento  ISSN: 2550-682X
Revista multidisciplinaria de innovación y estudios aplicados
Artículos científicos, de revisión, cortos, casos clínicos
CASEDELPO

Casa Editora del Polo (CASEDELPO), hace constar que:

El artículo científico:

"Programas de ejercicios de bajo impacto en la salud mental en adultos mayores"

De autoría:

Ryan Hernán Quinga Suintaxi, Geoconda Xiomara Herdoiza Moran

Habiéndose procedido a su revisión y analizados los criterios de evaluación realizados por lectores pares expertos (externos) vinculados al área de experticia del artículo presentado, ajustándose el mismo a las normas que comprenden el proceso editorial, se da por aceptado la publicación en el **Vol. 10, No 2, Febrero 2025**, de la revista Polo del Conocimiento, con ISSN 2550-682X, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: **Latindex Catálogo v2.0, MIAR, Google Académico, ROAD, Dialnet, ERIHPLUS.**

Y para que así conste, firmo la presente en la ciudad de Manta, a los 28 días del mes de enero del año 2025.


Dr. Victor R. Jarma Zambrano
DIRECTOR

Dirección: Ciudadela El Palmer II Etapa Mz. E. No 6
Teléfono: 0991871420
Email: polodelconocimiento@upse.edu.ec
www.polodelconocimiento.com
Manta - Manabí - Ecuador

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Revista Polo del Conocimiento https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/index
----------------------	--