



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERIA

TRABAJO DE TITULACION

Modalidad Tesis

Tema

Actividad Física como prevención de estados de ansiedad del adulto mayor dentro del entorno universitario.


Autora

Nuria del Rocio Caiza Llumiquinga

Tutor

Lic. Carlos Rafael Núñez Peña. PhD

Periodo 2025 - 2

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, matriz Manta, Carrera de Enfermería de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular de Revisión Bibliográfica (Tesis) bajo la autoría del estudiante **Caiza Llumiyinga Nuria del Rocío**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2024 (1)-2024(2), cumpliendo el total de 384 horas, correspondiente a la Cohorte que sustenta en el 2025(2) cuyo tema del proyecto es " **Actividad Física como prevención de estados de ansiedad del adulto mayor dentro del entorno universitario**"

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 13 de diciembre de 2024.

Lo certifico,



Lic. Carlos Rafael Núñez Peña. PhD
Docente Tutor(a)
Área: Cuidado de salud humana



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, estudiante **Nuria del Rocio Caiza Llumiyinga**, ciudadana ecuatoriana con número de cédula: 1751478007, declaro que,

La responsabilidad del contenido, estructura, argumentos y conceptos abordados, así como los resultados y análisis de estos, las conclusiones y recomendaciones del presente informe final de titulación, me corresponde de manera exclusiva, y el patrimonio de este a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Manta, 11 de Junio del 2026

Nuria del Rocio Caiza Llumiyinga
1751478007

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN

Actividad Física como prevención de estados de ansiedad del adulto mayor dentro del entorno universitario

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del tribunal de seguimiento y evaluación, legalizada por el Honorable Consejo de Facultad como requisito previo a la obtención del título de: **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

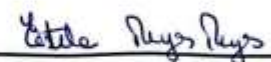
APROBADA POR:



Mg. Fátima Figueroa Cañarte
Presidente del tribunal



Mg. Miryam Patricia Loor Vega
Miembro 1 Tribunal de Titulación



Mg. Estela Yadira Reyes Reyes
Miembro 2 Tribunal de Titulación

LO CERTIFICA:



Lcda. Lastenia Cedeño Cobeña
Secretaría de la Carrera de Enfermería

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a Dios, cuya luz y guía han iluminado mi camino en cada paso de esta travesía. Su amor y fortaleza me han dado el coraje necesario para superar los desafíos y alcanzar mis metas.

A mi madre, Rocio Llumiquinga, y a mi padre, Luis Caiza, quienes han sido mis pilares de amor y apoyo incondicional. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, y por siempre creer en mí, incluso en los momentos más difíciles. Su dedicación y sacrificio son la razón de mis logros y el motor que me impulsa a seguir adelante.

A mis hermanos, Edgar, Víctor y Carlos, quienes han estado a mi lado en cada etapa de mi vida. Aprecio profundamente nuestras risas compartidas y el apoyo mutuo que nos hemos brindado. Ustedes son mi fortaleza y mi alegría.

A mi querida mascota Ainhoa, quien ha sido una parte esencial de mi vida. Su lealtad y cariño han llenado mis días de alegría y amor incondicional, y siempre me han recordado la importancia de vivir en el presente..

A mis abuelitos en el cielo, cuya sabiduría y amor continúan guiándome desde lejos. Aunque no estén físicamente, su legado vive en cada acción que realizo y en cada decisión que tomo. A mi querido abuelito José Luis, lo llevo siempre en mi corazón.

Esta tesis es un reflejo de todos ustedes, de su amor y apoyo. Gracias por ser parte fundamental de mi vida y por inspirarme a alcanzar mis sueños.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profunda gratitud a Dios por todas las bendiciones que me ha otorgado. Su guía constante y su fuerza inquebrantable me han permitido avanzar en este proceso y alcanzar uno de mis más grandes sueños.

Agradezco de corazón a mis estimados docentes de la carrera de Enfermería por compartir su vasto conocimiento y experiencia a lo largo de mi preparación en esta hermosa profesión. De manera especial, quiero reconocer al Dr. Carlos Rafael Núñez Peña, mi tutor de tesis, cuya paciencia y sabiduría han sido fundamentales en mi desarrollo. Gracias a sus valiosos consejos y correcciones, hoy puedo concluir con éxito este trabajo.

Gracias a todos.

ÍNDICE

DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE	8
RESUMEN.....	10
SUMARY	11
INTRODUCCIÓN.....	12
Problemática	14
Problema científico	15
Objeto de estudio	15
Objetivo general.....	15
Campo de acción de la investigación.....	15
Objetivos específicos.....	16
CAPÍTULO I BASES TEÓRICAS REFERENCIALES DEL ESTUDIO	17
1.1 La actividad física recreativa como medio de prevención en salud.....	17
1.1.1 Bases históricas y conceptuales vinculadas a la actividad física preventiva.....	18
1.2 Prevención de estados de ansiedad del adulto mayor desde la actividad física	34
CAPÍTULO II BASES METODOLÓGICAS DEL ESTUDIO.....	45
Tipo de estudio	45
II.2. Definición del problema	45
II.3. Búsqueda de la información	46
II.4 Organización de la información	46
II.4.1 Interpretacion grafica de los resultados.....	47
II.5 Análisis e interpretación de la información.....	47
CAPÍTULO III ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE FUENTES DOCUMENTALES VINCULADAS AL TEMA.	50
Análisis de resultados sobre interpretación de fuentes especializadas vinculadas al estudio	50
3.1 Valoración de contenidos de fuentes especializadas vinculadas al tema de investigación	53
III.1. Título del resultado.....	54
III.2. Justificación.....	54
III.3. Objetivo.....	56
MANUAL CAPITULO IV: MANUAL EDUCATIVO DE ENFERMERÍA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS ESTADOS DE ANSIEDAD DEL ADULTO MAYOR.....	58

CAPÍTULO VI.....	73
CONCLUSIONES	73
CONCLUSIONES.....	74
RECOMENDACIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
ANEXOS.....	79

RESUMEN

La investigación que desarrollamos analiza la importancia de la actividad física como intervención para prevenir los estados de ansiedad en la población de adultos mayores dentro del espacio universitario. La preocupación por la salud mental ha crecido conforme va aumentando la población de mayores, siendo la ansiedad uno de los trastornos que más limitan la calidad de vida.

En el contexto de la universidad se genera un espacio natural y propicio en el que los adultos mayores pueden participar en actividades de ejercicio físico que motiven el bienestar físico, la socialización y el sentido de comunidad.

Dicha investigación se enmarca en un enfoque interdisciplinar, que da lugar a un manual de educación sobre la actividad física que se puede materializar de forma eficaz en programas educativos universitarios dirigidos a los adultos mayores. Asimismo, los resultados de la investigación demuestran que la actividad física es un recurso valioso para promover el bienestar, pero que también se puede utilizar para evitar y prevenir los estados de ansiedad en la población de adultos mayores como parte de un proceso de envejecimiento activo y saludable.

Palabras claves: manual educativo; estados de ansiedad, actividad física; adultos mayores; entorno universitario, salud mental

SUMARY

The research we are developing analyzes the importance of physical activity as an intervention to prevent states of anxiety in the older adult population within the university setting. Concern for mental health has grown as the population of older adults continues to increase, with anxiety being one of the disorders that most limits quality of life.

In the university context, a natural and favorable space is created in which older adults can participate in physical exercise activities that encourage physical well-being, socialization, and a sense of community.

This research is framed within an interdisciplinary approach, which gives rise to an educational manual on physical activity that can be effectively implemented in university educational programs aimed at older adults. Likewise, the results of the research show that physical activity is a valuable resource for promoting well-being, but it can also be used to avoid and prevent states of anxiety in the older adult population as part of an active and healthy aging process.

Keywords: educational manual; anxiety states, physical activity; older adults; university environment, mental health

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población constituye un fenómeno natural en el ser humano, de carácter global; que presupone desafíos significativos para la salud pública y el bienestar social. En este contexto, la ansiedad, como reacción emocional de la persona, se presenta como tema de necesario tratamiento científico, además de expresarse como preocupación creciente entre los adultos mayores y sus familiares, que afecta la calidad de vida y la funcionalidad diaria del organismo de manera considerable. Por consiguiente, vale la aclaración, de la pertinencia de la actividad física como estrategia prometedora para mitigar estos efectos adversos con aportes beneficios tanto físicos como mentales.

El tipo de actividad citada tiene antecedentes investigativos en los distintos grupos etarios (Reyes, 2020; Sánchez 2021, González 2023, Zambrano, 2024), de ahí su impronta en la edad geriátrica (Menéndez, 2023). Tal es el caso, que los ministerios de salud pública en los distintos países abogan por la sistematización e implementación de la actividad físico – recreativa en las comunidades y grupos sociales. Por lo cual, en el entorno universitario, la promoción de la actividad física entre los adultos mayores cobra especial relevancia. En este entorno se consolida el carácter organizacional y objetivo de tales actividades, pues no solo se cuenta con recursos educativos y facilitadores del citado proceso, sino que representa un espacio propicio de insustituible valor humano para la implementación de programas estructurados, orientados a estilos de vida activos y saludables.

El estudio de la actividad física en el adulto mayor como herramienta preventiva de los estados ansiosos de la persona pone de manifiesto la necesidad social de abordarlo, sobre todo, los factores que favorecen el bienestar en este grupo de edad que, según los apuntes de los autores, son determinantes en el aumento de la esperanza de vida, puesto que estos requieren ser proactivos en la promoción de la salud mental y física en lo que se da en llamar "senectud" (Smith, 2021, p 12.). Esto viene a poner en relieve la importancia de que desde la enfermería y otras ciencias se opte por los enfoques preventivos que, además, no sólo aborden las condiciones físicas, sino que se ocupen del bienestar emocional de las personas.

Por otro lado, García et al. (2020), recopilando también algunos autores y otros muchos estudios, concluyen que "la actividad física regular no solo mejora la condición física, sino que también puede reducir los niveles de ansiedad y de estrés, mejorando así la calidad de vida de las personas mayores de 65 años". Este hallazgo refuerza que la actividad física es beneficiosa para la salud física, sino que también es necesaria para la salud mental y para la salud emocional.

Johnson y Brown (2019), demostraron que "los programas de actividad física estructurados dentro de entornos educativos, como las universidades, pueden ofrecer un entorno propicio para la participación de los adultos mayores, contribuyendo así a la reducción de la ansiedad y al fortalecimiento del bienestar general". Estos programas, tal como fue planteado en párrafos anteriores, se diseñan para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y complicaciones médicas; además de tener un amplio espacio como medio curativo de la persona. La estructura y el apoyo dentro de estos entornos educativos facilitan la adherencia a programas de ejercicio físico regular, lo cual puede resultar en la reducción de los niveles de ansiedad y en un aumento general del bienestar.

Lee y Wang (2018) enfatizan que "la actividad física regular puede no solamente mejorar la funcionalidad cardiovascular y muscular, sino que también puede tener efectos significativos en la salud mental al disminuir los síntomas de ansiedad y depresión en adultos mayores". Los mismos autores hallaron que la práctica de la actividad física contribuye a controlar los síntomas de ansiedad y depresión en dicho grupo etario. A este efecto positivo se le podrían atribuir varias causas, entre otras, la liberación de endorfinas durante el ejercicio, que actúan como neurotransmisores naturales que ayudan a tener un mejor estado de ánimo, así como la reducción de estrés o la mejora de la autoestima y la autoeficacia.

A nivel mundial, se estima que para el año 2050 el número de personas mayores de 60 años se duplicará aproximadamente, alcanzando así las 2.1 mil

millones de personas, lo que supone un significativo aumento del porcentaje de adultos mayores respecto a la población total (World Health Organization, 2020). Este aumento demográfico ha hecho evidente la necesidad de desarrollar estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida y la salud mental de esta creciente población..

En el caso de Ecuador, la realidad demográfica sigue una tendencia similar. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2021), la población de adultos mayores va a aumentar de forma notable en las próximas décadas por el aumento de la esperanza de vida y por el proceso demográfico hacia una sociedad envejecida, lo que conlleva nuevos desafíos en términos de salud y bienestar, específicamente en torno a la salud mental y emocional del colectivo de los adultos mayores.

En el informe del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2021), se señala que Manabí tiene grandes desafíos en cuanto al acceso a servicios de salud y programas de bienestar para las personas adultas mayores. Un gran porcentaje de esta población puede presentar condiciones como la ansiedad; esto requiere una inmediata puesta en marcha de intervenciones preventivas que favorezcan y mejoren la calidad de vida y el bienestar de las personas adultas mayores de esta provincia.

La actividad física aparece entonces como una buena estrategia para abordar estos problemas. En el ámbito internacional, muchos estudios han verificado los beneficios de la actividad física regular para prevenir y manejar la ansiedad y otros trastornos mentales en el adulto mayor (Brown et al., 2019; WHO, 2020). En el plano nacional, algunas iniciativas de programas gubernamentales y comunitarios están comenzando a incluir como estrategia fundamental la promoción de estilos de vida activos para los adultos mayores, en la que la actividad física se constituye como una intervención necesaria para la salud y el bienestar (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021).

Problemática

Déficit de conocimiento sobre la importancia de la actividad física entre adultos

mayores en el entorno universitario, afectando la prevención de estados de ansiedad representa una barrera significativa.

Esta falta de conciencia impide que muchos adultos mayores participen activamente en programas de actividad física dentro del entorno universitario, limitando así las oportunidades para mejorar su bienestar emocional y mental. Además, esta situación contribuye a la proliferación de estados de ansiedad no tratados, afectando negativamente la salud general y la calidad de vida de esta población vulnerable.

Problema científico

¿Cómo fomentar la participación regular en programas de actividad física entre los adultos mayores en el entorno universitario para prevenir los estados de ansiedad y mejoras del bienestar emocional y mental?

Objeto de estudio

Actividad Físico-preventiva en el adulto mayor

Objetivo general

Diseñar un manual educativo de enfermería sobre actividad física y los estados de ansiedad del adulto mayor orientado al fomento de la práctica sistemática de ejercicios como medio de promoción de salud y prevención de enfermedades.

Campo de acción de la investigación

Prevención de estados ansiosos en el adulto mayor.

Objetivos específicos

- 1) Identificar los criterios teóricos que respaldan la pertinencia de la práctica de actividad física sistemática como medio de promoción de salud y prevención de enfermedades del adulto mayor en comunidades universitarias.
- 2) Determinar los contenidos y estructura que debe poseer un manual educativo de enfermería sobre actividad física y los estados de ansiedad del adulto mayor.
- 3) Valorar la pertinencia y aplicabilidad del manual diseñado para la promoción de salud y prevención de enfermedades del adulto mayor en el contexto universitario.

CAPÍTULO I BASES TEÓRICAS REFERENCIALES DEL ESTUDIO

I.1 La actividad física recreativa como medio de prevención en salud.

La actividad física como medio de prevención en salud tiene sus raíces en la antigüedad, donde el ejercicio se valoraban por sus beneficios para el bienestar general. Hipócrates, en la antigua Grecia, recomendaba el ejercicio como parte del tratamiento para diversas enfermedades. En tiempos recientes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la actividad física como un factor clave para la salud preventiva, especialmente en la población adulta mayor.

La ansiedad puede manifestarse entre la población anciana por medio de diferentes formas, entre los tipos de trastornos de ansiedad más frecuentes se incluye la ansiedad generalizada, la cual se caracteriza por la presencia de una preocupación continua y excesiva; la ansiedad social, acentuada por la presencia del miedo ante situaciones sociales o de evaluación; el trastorno de pánico, con crisis de pánico que se evidencian con la llegada repentina de un miedo intenso; y las fobias específicas, que contemplan el miedo a un objeto o a una situación en particular.

La actividad física, tal como asumen lo asume Patricia A. Haines et al. (2019) "Puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión en adultos mayores, mejorando su bienestar general". De tal forma mejora la calidad de vida y contribuye a mejorar sintomatologías de las pluripatologías que pueda presentarse en el adulto mayor.

Este estudio analiza cómo la actividad física sistemática favorece el comportamiento de los síntomas de ansiedad y depresión en adultos mayores, mejorando su bienestar general. (Reyes, 2008; Sanchez,2020; Rodríguez, 2023), juega un papel crucial en la reducción de los distintos tipos de ansiedad, pues mejora la salud física y emocional del adulto mayor. En virtud de ello, tal tipo de actividad humana es ampliamente reconocida como un medio efectivo de prevención en salud, respaldada por numerosos estudios y teorías en el campo de la enfermería y la salud pública.

De tal manera, Florence Nightingale (1853), una pionera de la enfermería moderna subrayó la importancia del entorno para la salud de los pacientes. Aunque su enfoque no era directamente sobre la actividad física, ella defendió la importancia de la higiene, el aire fresco y la luz natural, factores que son promovidos también a través de la actividad física recreativa al aire libre.

De igual forma Nola Pender, influyente teórica de enfermería, desarrolló el Modelo de Promoción de la Salud, el cual aborda la importancia de los comportamientos saludables en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La actividad física recreativa es un componente clave de este modelo, ya que promueve el bienestar físico y mental.

Por último, Jean Watson con su teoría del cuidado humano, resalta la importancia del cuidado integral y holístico del paciente. En este contexto, la actividad física recreativa es vista como una parte esencial del bienestar holístico del individuo, donde promueve no solo la salud física, sino también la emocional y social.

La OMS propugna la práctica de actividad física regular como medida pertinente en la prevención de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En sus guías y documentos, la OMS insiste en que la práctica de actividad física recreativa puede suponer una disminución del riesgo de sufrir enfermedades y puede beneficiar la salud mental del individuo. La AHA ha dado a la luz diferentes guías y publicaciones en las que se puede comprobar que la actividad física recreativa puede suponer una disminución del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, disminuir la presión arterial y el colesterol, y aumentar la esperanza de vida.

Las investigaciones en la Universidad de Harvard T. H. han mostrado que la práctica de actividad física regular, incluida la recreativa, puede presentar una disminución considerable del riesgo de enfermedades crónicas y una mejora sobre el bienestar mental. Investigaciones concretas han mostrado que la práctica de actividad física recreativa puede beneficiar en la disminución de las consecuencias del estrés, de la ansiedad y de la depresión. El CDC ha publicado múltiples informes que respaldan la actividad física como uno de los puntos clave tanto para la prevención de las enfermedades como para la promoción de la salud en el ámbito comunitario.

I.1.1 Bases históricas y conceptuales vinculadas a la actividad física preventiva.

La actividad física preventiva en el adulto mayor se clasifica en cuatro tipos principales, cada uno con beneficios específicos para la salud y el bienestar tal

como menciona American College of Sports Medicine (ACSM):

Clasificación de la Actividad Física Preventiva

1. Ejercicio Aeróbico

Ejemplos: Caminatas, natación, ciclismo.

Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, aumenta la capacidad pulmonar, y ayuda a controlar el peso. También mejora la resistencia y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

2. Ejercicio de Resistencia

Ejemplos: Entrenamiento con pesas, uso de bandas elásticas.

Beneficios: Aumenta la masa muscular y la fuerza, mejora la densidad ósea, lo cual es crucial para prevenir la osteoporosis. También mejora la capacidad funcional, lo que ayuda a los adultos mayores a realizar actividades cotidianas con mayor facilidad.

3. Ejercicio de Flexibilidad

Ejemplos: Yoga, estiramientos.

Beneficios: Mejora la amplitud de movimiento de las articulaciones, reduce la rigidez y el dolor muscular. La flexibilidad también contribuye a la prevención de lesiones al permitir una mayor movilidad y agilidad.

4. Ejercicio de Equilibrio

Ejemplos: Tai Chi, ejercicios de estabilidad.

Beneficios: Mejora la estabilidad y el equilibrio, lo que es esencial para reducir el riesgo de caídas, una de las principales causas de lesiones en adultos mayores. El equilibrio también mejora la coordinación y la capacidad de

reacción ante posibles tropiezos.

Importancia de la actividad física preventiva

La actividad física preventiva en el adulto mayor es fundamental debido a sus múltiples beneficios, que abarcan tanto aspectos físicos como mentales:

1. Mejora la Salud Cardiovascular

Impacto: La actividad física regular fortalece el corazón y mejora la circulación, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

2. Aumenta la Fuerza y Flexibilidad

Impacto: Mantener y mejorar la fuerza muscular y la flexibilidad es esencial para la independencia funcional en los adultos mayores. Ayuda a realizar actividades diarias como levantarse, vestirse y moverse sin dificultad.

3. Reduce el Riesgo de Caídas

Impacto: Los ejercicios de equilibrio y resistencia fortalecen los músculos y mejoran la estabilidad, lo que disminuye la probabilidad de caídas y, por ende, las fracturas y otras lesiones graves.

4. Mejora la Salud Mental

Impacto: La actividad física regular se ha asociado con una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. Promueve la liberación de endorfinas, que son químicos del cerebro que actúan como analgésicos naturales y elevadores del estado de ánimo.

5. Beneficios Cognitivos

Impacto: Estudios han mostrado que la actividad física regular puede mejorar la función cognitiva, reduciendo el riesgo de demencia y mejorando la

memoria y la concentración.

6. Mejora la Calidad del Sueño

Impacto: La actividad física ayuda a regular el ciclo de sueño, promoviendo un sueño más profundo y reparador, lo que es crucial para la salud general y el bienestar.

Evidencia de investigación y teorizantes

- Hoy en día, se conoce el potencial de la actividad física en el ciclo vital de las personas. Por su parte, el American College of Sports Medicine (ACSM, 1998, 2009) expone unas recomendaciones sobre la actividad física regular en los adultos mayores con el objetivo de preservar la salud y prevenir enfermedades. La ACSM enfatiza que los ejercicios que se han mostrado eficaces en la mejora de la salud general del adulto mayor deben incluir una combinación de los cuatro tipos de ejercicios indicados (resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad).
- Las evidencias de los estudios empíricos:
- Harvard T.H. Chan School of Public Health (2015): Se trata de un estudio que expone la evidencia sobre cómo la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor y aumentar la longevidad en la misma.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2003): Reportes que apoyan la actividad física como un medio para prevenir las

caídas y mejorar la salud mental del adulto mayor.

Teorías de Enfermería

- Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender: Este modelo destaca la importancia de la actividad física como un comportamiento de promoción de la salud esencial para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general. En tal sentido, la implementación de programas de actividad física preventiva en el cuidado de los adultos mayores constituye un medio esencial para la calidad de vida, en tanto, reduce los costos de atención médica a largo plazo. Por lo que el enfermero y demás profesionales comprometidos con la salud de la población, desempeñan un papel crucial en la promoción y facilitación de las citadas actividades.

I.1.1.1 Conceptos y tipos de estados de ansiedad en el adulto mayor.

Conceptos de ansiedad en el adulto mayor

La ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupantes y, dentro de una serie de cambios físicos, un aumento de la presión arterial, entre muchos otros. En el caso concreto del adulto/a mayor, la ansiedad puede suponer un problema mucho mayor que en otro tipo de población, por causa de los cambios físicos, psicológicos y sociales que acompañan esta etapa del ciclo vital, como problemas de salud crónicos, pérdida de seres queridos, pérdida de la independencia y cambios en el entorno de vida.

Tipos de Estados de Ansiedad en el Adulto Mayor

1. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

Características: Preocupación excesiva y difícil de controlar acerca de una serie de actividades u otros acontecimientos de la vida diaria. En los ancianos, puede abarcar las preocupaciones sobre la salud, la seguridad financiera y la futura dependencia.

Síntomas: Inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas de sueño.

2. Trastorno de Pánico

Características: Comienzo súbito de un miedo intenso que se acompaña de manifestaciones físicas como palpitations, sudoración, temblores y sensación de asfixia.

Síntomas: Ataques de pánico recurrentes e inesperados, preocupación continua por tener más ataques y cambios significativos en el comportamiento para evitar futuros ataques.

3. Trastorno de Ansiedad Social

Características: Un miedo o una respuesta de ansiedad intensos y persistentes de ser evaluado o examinado negativamente por otras personas en situaciones sociales o de rendimiento.

Síntomas: Evasión de situaciones sociales, miedo a interactuar con desconocidos, miedo a hablar en público o comer delante de otros.

4. Trastorno de Ansiedad por Separación

Características: Presenta un estado de ansiedad excesivo en relación con la separación de las figuras de apego o del hogar. Este tipo de ansiedad se encuentra más extendido entre la población infantil, pero también ha sido

detectado en los ancianos que son dependientes de cuidadores o bien de familiares.

Síntomas: Aparece angustia ante la idea de la separación, angustia ante la separación efectivamente producida, preocupación excesiva por la eventualidad de la pérdida de las figuras de apego y dificultad para dormir lejos de las figuras de apego.

5. El trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

Características: Este trastorno está caracterizado por la presencia de obsesiones, es decir, pensamientos, imágenes o impulsos intrusivos y no deseados, y/o compulsiones, comportamientos repetidos o tareas mentales que se llevan a cabo para reducir la ansiedad.

Síntomas: Conductas ritualizadas, como el lavado de manos excesivo, comprobar repetidamente las cosas o el orden particular de los objetos.

6. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Características: El inicio de los síntomas se produce tras la exposición a una situación traumática, como una enfermedad grave, la muerte de una persona querida o un accidente.

Síntomas: Presencia de recuerdos intrusivos del acontecimiento, pesadillas, evitación de los recordatorios del trauma, hiperalerta y alteraciones del sueño.

7. Trastorno de Ansiedad Inducido por Sustancias/Medicaciones

Características: Ansiedad importante ocasionada, de forma directa, por el consumo de sustancias (por ejemplo, alcohol, cafeína o medicamentos)

y/o por la abstinencia de estas.

Síntomas: Síntomas de ansiedad concomitantes con el consumo y/o la abstinencia de una sustancia determinada.

Importancia del Diagnóstico y Manejo de la Ansiedad en el Adulto Mayor

1. Impacto en la Calidad de Vida

La calidad de vida que tiene una persona mayor puede llegar a verse bastante mermada por la ansiedad, la cual puede interferir en el día a día, en la relación con los demás y en el bienestar general.

2. Comorbilidades

La ansiedad en los adultos mayores también puede coexistir con otras condiciones médicas, como las afecciones cardíacas, la diabetes o los trastornos del sueño; de este modo, puede complicar el manejo de estas condiciones.

3. Acceso a Tratamiento

Dada la asociación entre la ansiedad y el deterioro físico y mental, es realmente importante que la ansiedad en los adultos mayores sea identificada y tratada. Las intervenciones pueden incluir terapia cognitivo-conductual, medicamentos ansiolíticos y técnicas de relajación.

4. Rol de los Profesionales de la Salud

Los enfermeros y otros profesionales del área de la salud tendrán que estar instruidos con el fin de poder identificar los síntomas de ansiedad en los adultos mayores, así como de poder ofrecer las intervenciones correctas.

Esto puede incluir la educación directa sobre la ansiedad, el apoyo emocional y la derivación a especialistas, en caso de que sea necesario.

I.1.2 Clasificación e importancia de la actividad física preventiva en el adulto mayor.

Las actividades físicas preventivas se dividen en diferentes grupos o tipos, donde cada uno de ellos presentará sus beneficios para las personas mayores. Esta clasificación viene dada por los datos obtenidos en relación con la evidencia científica y por las recomendaciones ofrecidas por expertos en la relación entre salud y ejercicio físico.

Clasificación de la Actividad Física Preventiva

1. Ejercicio Aeróbico

Autores Relevantes:

Steven N. Blair: uno de los investigadores más influyentes en la actividad física y salud, resalta la importancia del ejercicio aeróbico, tanto para mejorar la salud física como para prevenir algunas enfermedades crónicas.

Kenneth H. Cooper: conocido como el "padre del ejercicio aeróbico", Cooper ha escrito profusamente del ejercicio aeróbico, así como de los beneficios que de él se derivan para la salud cardiovascular.

Ejemplos: caminatas, natación, ciclismo.

Beneficios: mejora la salud cardiovascular, aumenta la capacidad pulmonar, ayuda a controlar el peso, mejora la resistencia y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

2. Ejercicio de Resistencia

Autores Relevantes:

William J. Evans e Irwin H. Rosenberg: Fueron los auténticos precursores del estudio de la sarcopenia (la pérdida de la masa muscular asociada a la edad) y de la relevancia del entrenamiento de resistencia en las personas ancianas.

ACSM (American College of Sports Medicine): Sus publicaciones ilustran su experiencia en el entrenamiento de resistencia orientado al desarrollo de la fuerza y de la masa muscular en personas de edad avanzada.

Ejemplos: Entrenamiento con pesas, uso de bandas elásticas.

Beneficios: Incremento en la masa muscular y la fuerza, mejora de la densidad ósea (previniendo la osteoporosis), y mejora de la capacidad funcional para realizar las actividades de la vida diaria.

3. Ejercicio de Flexibilidad

Autores Relevantes:

Thomas W. Wolever y Christopher M. Norris: han llevado a cabo investigaciones relacionadas con la importancia de la flexibilidad y los estiramientos en cuanto a la prevención de lesiones y al mantenimiento de la movilidad.

Ejemplos: yoga, estiramientos.

Beneficios: Mejora la amplitud del movimiento de las articulaciones, reduce el dolor muscular y la rigidez, e incide en prevenir lesiones.

4. Ejercicio de Equilibrio

Autores Relevantes:

Li Fuzhong: Investigador destacado dentro del contexto de la investigación del Tai Chi y en el estudio sobre el impacto del Tai Chi en el equilibrio y la prevención de caídas en el adulto mayor.

Rosemarie S. Manson: Sus investigaciones han ido destinadas a estudiar los efectos de los ejercicios de equilibrio físico para la prevención de caídas y fracturas en el adulto mayor.

Ejemplos: Tai Chi, ejercicios de estabilidad.

Beneficios: mejora la estabilidad y el equilibrio, beneficios que resultan fundamentales para la disminución del riesgo de caídas. También mejora la coordinación y la reacción ante un posible tropiezo.

Importancia de la Actividad Física Preventiva

La actividad física preventiva en el adulto mayor tiene distintos beneficios que se traducen en salud, en bienestar físico y psíquico y en el grado de calidad de vida general.

1. Mejora la Salud Cardiovascular

Evidencia Científica:

Harvard T.H. Chan School of Public Health: investigaciones sobre cómo la práctica habitual de actividad física tiene efectos positivos en la salud cardiovascular de los adultos mayores.

Framingham Heart Study: estudio longitudinal que hace evidentes los beneficios que presenta la práctica del ejercicio físico para la salud cardiovascular a largo plazo.

Impacto: fortalece el corazón, mejora y favorece la circulación sanguínea, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio o los accidentes cerebrovasculares.

2. Aumenta la Fuerza y Flexibilidad

Evidencia Científica:

National Institute on Aging (NIA): Se subraya la importancia del ejercicio de resistencia y flexibilidad para el mantenimiento de la independencia funcional de los adultos mayores.

Estudios de Evans y Rosenberg: Demuestran la forma en la que el entrenamiento de resistencia puede revertir la sarcopenia y mejorar la fuerza de los músculos.

Impacto: Mantener y mejorar la fuerza muscular y la flexibilidad es primordial para la independencia funcional y la habilidad de ejecutar tareas de forma cotidiana sin dificultad.

3. Reduce el Riesgo de Caídas

Evidencia Científica:

Journal of the American Geriatrics Society: Se publican trabajos en los que se dice que los ejercicios de equilibrio reducen significativamente el riesgo de caídas en la gente mayor.

Li Fuzhong: Algunos de sus estudios relacionados con el Tai Chi han mostrado disminuciones importantes de la incidencia de caídas.

Impacto: Los ejercicios de equilibrio y de resistencia ayudan a fortalecer la musculatura y a mejorar la estabilidad, reduciendo así la probabilidad de caídas y, por lo tanto, de fracturas y otro tipo de lesiones importantes.

4. Mejora la Salud Mental

National Institutes of Health (NIH): Difunde investigaciones que apoyan la idea de que la actividad física puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión en personas de edad avanzada.

American Psychological Association (APA): Difunde investigaciones que demuestran los beneficios de la práctica de hacer ejercicio a favor del bienestar emocional y de la salud mental.

Impacto: La actividad física frecuente está relacionada con la liberación de endorfinas, las cuales son sustancias químicas del cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo, lo que disminuye los síntomas de ansiedad y depresión.

5. Beneficios Cognitivos

Evidencia Científica:

Alzheimer's Association: estudios que insisten en que la actividad física puede favorecer las funciones cognitivas y reducir el riesgo de demencia.

Journal of Aging and Physical Activity: Publica investigaciones sobre la relación entre la actividad física y la mejora de la memoria y la concentración de las personas mayores.

Impacto: La actividad física habitual puede mejorar la función cognitiva, reduciendo el riesgo de demencia y provocando una mejora de la memoria y de la concentración.

6. Mejora la Calidad del Sueño

Evidencia Científica:

Sleep Medicine Reviews: Revisión de estudios que muestran cómo el ejercicio puede mejorar la calidad del sueño en adultos mayores.

National Sleep Foundation: Publica guías sobre la importancia del ejercicio para regular el ciclo de sueño.

Impacto: La actividad física ayuda a regular el ciclo de sueño, promoviendo un sueño más profundo y reparador, esencial para la salud general y el bienestar.

I.1.3 Avances científicos relacionados con la actividad física y recreativa en adultos mayores.

La investigación científica en la última década ha arrojado luz sobre los numerosos beneficios y mecanismos de la actividad física y recreativa en adultos mayores. Estos avances abarcan desde mejoras en la salud física y mental hasta la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar general.

1. Mejora de la Salud Cardiovascular

Investigación Clave:

Estudio de la Universidad de Harvard: Se encontró que los adultos mayores que participan regularmente en actividades aeróbicas como caminar, nadar y andar en bicicleta tienen un riesgo significativamente menor de enfermedades cardiovasculares. El ejercicio mejora la función cardíaca y reduce la presión arterial.

Mecanismo: El ejercicio aeróbico mejora la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos, aumenta el HDL (colesterol "bueno") y reduce el LDL (colesterol "malo").

2. Prevención y Manejo de Enfermedades Crónicas

Investigación Clave:

Estudios de la American College of Sports Medicine (ACSM): Han demostrado que el ejercicio de resistencia puede mejorar la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis, y puede aumentar la masa muscular, contrarrestando la sarcopenia.

Mecanismo: El entrenamiento de resistencia estimula la síntesis de proteínas musculares y la mineralización ósea, mejorando la fuerza y la estructura del esqueleto.

3. Mejora de la Función Cognitiva

Investigación Clave:

Estudios de la Universidad de Columbia y el Instituto Nacional del Envejecimiento (NIA): Han mostrado que la actividad física regular está asociada con una reducción del riesgo de Alzheimer y otras formas de demencia .

Mecanismo: El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo cerebral, promueve la neurogénesis (la formación de nuevas neuronas) y mejora la plasticidad sináptica, lo que puede proteger contra el deterioro cognitivo.

4. Salud Mental y Bienestar Emocional

Investigación Clave:

Estudios de la American Psychological Association (APA): Indican que la actividad física regular reduce los síntomas de depresión y ansiedad en adultos mayores. Las actividades recreativas, en particular, proporcionan una sensación de propósito y mejora del estado de ánimo .

Mecanismo: El ejercicio provoca la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen la percepción del dolor.

5. Prevención de Caídas y Mejora del Equilibrio

Investigación Clave:

Estudios del Journal of the American Geriatrics Society: Han demostrado que el Tai Chi y otros ejercicios de equilibrio pueden reducir significativamente el riesgo de caídas en adultos mayores.

Mecanismo: Estos ejercicios mejoran la propiocepción, la fuerza muscular y la coordinación, aumentando la estabilidad y reduciendo la probabilidad de caídas.

6. Calidad del Sueño

Investigación Clave:

Estudios del Sleep Medicine Reviews: Han encontrado que el ejercicio regular mejora la calidad del sueño en adultos mayores, reduciendo la incidencia de insomnio y otros trastornos del sueño .

Mecanismo: El ejercicio regula el ritmo circadiano y aumenta la

producción de melatonina, lo que facilita un sueño más profundo y reparador.

7. Intervenciones de Tecnología y Ejercicio

Investigación Clave:

Estudios del Journal of Aging and Physical Activity: Han explorado el uso de tecnología, como aplicaciones móviles y dispositivos de seguimiento de actividad, para promover la actividad física en adultos mayores. Estos estudios han mostrado que la tecnología puede aumentar la motivación y el cumplimiento del ejercicio .

Mecanismo: La tecnología proporciona retroalimentación en tiempo real, establece objetivos y ofrece recompensas, lo que ayuda a los adultos mayores a mantenerse activos y comprometidos.

I.2 Prevención de estados de ansiedad del adulto mayor desde la actividad física.

La actividad física es una estrategia que ha sido considerada útil para la prevención y reducción de los estados de ansiedad en los adultos mayores, siendo objeto de múltiples análisis. La actividad física actúa sobre diferentes mecanismos como pueden ser la disminución de los niveles de cortisol, la liberación de endorfinas, y la mejora en la neuroplasticidad y la salud cardiovascular.

A continuación, se expone el hallazgo de algunos estudios relevantes, así como las aportaciones de los autores más destacados de este ámbito.

Mecanismos de Prevención de Ansiedad a través de la Actividad Física

Reducción de Cortisol

Investigación Clave:

Estudio de Martinsen (2008): El ejercicio físico regular reduce los

niveles de cortisol, la hormona del estrés, en adultos mayores, disminuyendo así los síntomas de ansiedad.

Autores Relevantes: Egil W. Martinsen, pionero en la investigación sobre ejercicio y salud mental, ha demostrado cómo la actividad física puede actuar como una intervención efectiva para la ansiedad y la depresión.

Aumento de Endorfinas

Investigación Clave:

Estudio de Dishman y O'Connor (2009): El estudio de Dishman y O'Connor (2009) demuestra que practicar actividad física incrementa la producción de endorfinas, las cuales tienen propiedades mejoradoras del estado de ánimo y propician la reducción de la ansiedad.

Autores Relevantes: Rod K. Dishman y Patrick J. O'Connor han llevado a cabo diferentes estudios desde el enfoque psicosocial, sobre todo centrados en la regulación del estado de ánimo y en la reducción de la ansiedad.

Mejora de la Neuroplasticidad

Investigación Clave:

El estudio de Erickson et al. (2011): demuestra que la práctica habitual del ejercicio aeróbico propicia la neuroplasticidad, favoreciendo la función cognitiva y reduciendo la ansiedad en personas mayores.

Autores Relevantes: Kirk I. Erickson han realizado aportaciones sobre la comprensión técnica de cómo el ejercicio puede modificar la neuroplasticidad y la salud mental.

Mejora de la Salud Cardiovascular

Investigación Clave:

Estudio de Penedo y Dahn (2005): La práctica de ejercicio físico es capaz de mejorar la salud cardiovascular, lo que a su vez está relacionado con la reducción de la ansiedad, dado que como consecuencia se da una mejor oxigenación del cerebro y una disminución de la carga de estrés que soporta el sistema cardiovascular.

Autores Relevantes: Frank J. Penedo y Jason R. Dahn han realizado estudios sobre cómo la práctica de ejercicio físico puede mejorar la salud mental a partir de las condiciones que presenta la salud física.

Tipos de Actividad Física para Prevenir la Ansiedad

Ejercicio Aeróbico

Ejemplos: Caminatas, natación, ciclismo.

Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, reduce los niveles de cortisol y aumenta las endorfinas. Blumenthal et al. (2007) indican que el ejercicio aeróbico es igual de efectivo que los antidepresivos para la ansiedad y la depresión.

Ejercicio de Resistencia

Ejemplos: Entrenamiento con pesas, uso de bandas elásticas.

Beneficios: Aumenta la masa muscular y la fuerza, mejora la autoestima y disminuye la ansiedad. William J. Evans y Phillip A. Bishop han corroborado el efecto del entrenamiento de resistencia en la salud física y mental del adulto mayor.

Ejercicio de Flexibilidad

Ejemplos: Yoga, estiramientos.

Beneficios: se incrementa la amplitud de movimiento y se reduce la tensión muscular, lo que contribuye a la relajación y a la disminución de la ansiedad. George E. Vaillant ha analizado a través de su trabajo sobre salud mental y bienestar el yoga y la meditación como medios para reducir el estrés y la ansiedad.

Ejercicio de Equilibrio

Ejemplos: Tai Chi, ejercicios de estabilidad.

Beneficios: mejora la estabilidad y el equilibrio, disminuyendo la probabilidad de sufrir caídas e incrementando la autoconfianza, lo que puede conducir a una reducción de la ansiedad. Li Fuzhong ha evidenciado en su investigación cómo el Tai Chi puede ser eficaz para reducir claramente la ansiedad en los adultos mayores.

Programas y Estrategias de Intervención

Programas Comunitarios de Ejercicio

Estudios Relevantes:

Estudio de King et al. (2006): Los programas comunitarios de ejercicio pueden proporcionar apoyo social, lo que es crucial para reducir la ansiedad en adultos mayores.

Autores Relevantes: Abby C. King ha investigado la importancia del apoyo social y los programas comunitarios en la promoción de la actividad física y la reducción de la ansiedad.

Intervenciones Individualizadas

Estudios Relevantes:

Estudio de Netz et al. (2005): En la investigación de Netz et al. (2005) se puede encontrar la afirmación de que las intervenciones personalizadas que son adaptadas a las necesidades y a la capacidad que tiene cada adulto mayor permiten reducir la ansiedad y mejorar la salud mental.

Autores Relevantes: La autora Yael Netz ha trabajado en el desarrollo del ejercicio adaptado a adultos mayores y ofrece evidencias sobre su efectividad en la mejora de la salud mental.

I.2.1 Caracterización biológica, psicosocial, cultural de la persona adulto mayor.

La caracterización de la persona adulta mayor desde una perspectiva biológica, psicosocial y cultural es fundamental para entender sus necesidades y diseñar intervenciones efectivas, como la actividad física, para mejorar su salud y bienestar.

1. Caracterización Biológica

Cambios Fisiológicos

Investigación Clave:

Rowe y Kahn (1997): En su modelo de envejecimiento exitoso, destacan la importancia de la función física y la ausencia de enfermedades discapacitantes.

Autores Relevantes: John W. Rowe y Robert L. Kahn, pioneros en la investigación sobre el envejecimiento exitoso, han identificado los cambios fisiológicos que ocurren con la edad y cómo éstos pueden ser mitigados por el

ejercicio.

2. Principales Cambios:

Pérdida de Masa Muscular y Fuerza (Sarcopenia): Estudios como el de William J. Evans y Irwin H. Rosenberg (1991) muestran cómo la sarcopenia afecta la movilidad y la independencia.

Disminución de la Densidad Ósea (Osteoporosis): Riggs y Melton (1995) demostraron que la pérdida de densidad ósea aumenta el riesgo de fracturas.

Reducción de la Capacidad Aeróbica y Cardiovascular: Fleg y Lakatta (1988) documentaron la disminución de la capacidad cardiovascular con la edad.

3. Aspectos Nutricionales

Investigación Clave:

Morley (2001): Una nutrición adecuada produce la permanencia de las personas sanas en la vejez.

Autores Relevantes: El autor John E. Morley, experto en geriatría, realizó el estudio sobre, el papel que cumple la nutrición en la salud de los adultos mayores.

Principales Consideraciones:

Deficiencia de Nutrientes Esenciales: la deficiencia de vitamina D y calcio, son perjudicial para la salud ósea.

Malnutrición y Pérdida de Peso: se relaciona con enfermedades crónicas y debilitamiento general.

4. Caracterización Psicosocial

Salud Mental

Investigación Clave:

Blazer (2003): Ha estudiado la prevalencia de trastornos mentales en adultos mayores, como la depresión y la ansiedad.

Autores Relevantes: Dan G. Blazer, experto en psiquiatría geriátrica, ha proporcionado una comprensión profunda de los problemas de salud mental en la vejez.

Principales Aspectos:

Depresión y Ansiedad: Comunes debido a la soledad, la pérdida de seres queridos y la disminución de la funcionalidad.

Demencia y Alzheimer: Brookmeyer et al. (2007) han proyectado un aumento significativo en los casos de demencia a medida que la población envejece.

5. Apoyo Social

Investigación Clave:

Berkman y Syme (1979): Estos autores expresaron que el apoyo social puede influir mucho en la salud y la longevidad.

Autores Relevantes: Lisa F. Berkman ha analizado cómo las redes sociales y el apoyo social afectan a la salud de las personas mayores.

Principales Consideraciones:

Redes de Apoyo: La familia, los amigos y las comunidades ofrecen apoyo

práctico y emocional.

Participación Social: La participación en la comunidad y en las prácticas del tiempo libre permite mejorar el bienestar emocional.

6. Caracterización Cultural

Perspectivas Culturales sobre el Envejecimiento

Investigación Clave:

Quadagno (1999): Ha estudiado cómo las diferentes culturas perciben y tratan a sus ancianos.

Autores Relevantes: Jill Quadagno, socióloga, ha explorado las diferencias culturales en el envejecimiento y el cuidado de los ancianos.

Principales Aspectos:

Valores y Creencias: Las culturas orientales tienden a tener un respeto profundo por los ancianos, mientras que las culturas occidentales pueden enfatizar más la independencia.

Prácticas Tradicionales: Las prácticas y rituales tradicionales pueden jugar un papel importante en la vida de los adultos mayores.

7. Impacto del Contexto Cultural en la Salud

Investigación Clave:

Angel y Angel (2006): estos autores han explorado el impacto que tiene la cultura en la salud y el bienestar de la población anciana.

Autores Relevantes: Ronald J. Angel y Jacqueline L. Angel han analizado de qué manera la cultura afecta a las experiencias sanitarias y el acceso a la

atención médica en la vejez.

Principales Consideraciones:

Acceso a la Atención Médica: las barreras culturales también tienen el potencial de afectar el acceso y la calidad de la atención médica.

Intervenciones Culturales: adaptar las intervenciones de salud para que sean culturalmente sensibles, supone un instrumento para mejorar la eficacia y la aceptación.

I.2.2 Avances científicos relacionados con la prevención de estados de ansiedad en el adulto mayor desde una perspectiva físico – recreativa.

En las últimas décadas, se ha podido demostrar mediante la investigación que la actividad física y recreativa puede desempeñar un papel fundamental en la prevención de estados de ansiedad en las personas mayores.

Por tanto, se refiere no solo al componente de salud física, sino también al de salud psicológica y social, al aportar a una mejora del bienestar global. Por ejemplo, el trabajo que realizan Blumenthal et al. (2007) pone de manifiesto que el ejercicio aeróbico practicado regularmente es tan eficaz para reducir los síntomas de ansiedad y depresión como los psicofármacos antidepresivos, lo que pone de manifiesto la importancia de incluir programas de ejercicio como parte del tratamiento de la salud mental en los adultos mayores.

El ejercicio físico (aeróbico, esencialmente) ha sido considerado un medio eficaz para reducir los niveles de la hormona cortisol, asociada al estrés, de lo que se deduce que debería ser un tipo de actividad física propicia para la disminución de la ansiedad. Investigadores como Egil W. Martinsen (2008) han proporcionado evidencias sobre cómo la actividad física puede contribuir a la intervención para tratar la ansiedad y la depresión. Se puede utilizar como alternativa o como complemento a las terapias tradicionales. La liberación de endorfinas también tiene un papel muy importante, el cual consiste en la mejora del estado de ánimo y en la disminución de la ansiedad.

También se ha demostrado que la actividad física mejora la neuroplasticidad y, por ende, el mantenimiento de la función cognitiva de las personas ancianas. La investigación de Erickson et al. (2011) informó de una relación entre el ejercicio aeróbico regular, el aumento del tamaño del hipocampo y el mantenimiento de funciones como la memoria y la regulación emocional. Este dato es muy importante, dado el crecimiento del riesgo de deterioro cognitivo y demencia en las personas ancianas. El ejercicio mejora la función cognitiva, lo cual no solo ayuda a disminuir la ansiedad, sino que mejora la calidad de vida en general.

La actividad física no produce solamente beneficios biológicos, sino que también tiene efecto en aspectos psicosociales. Participar en programas de ejercicios de tipo grupal permite también disfrutar de la interacción social, lo que a su vez disminuye la soledad y el sentimiento de aislamiento, aspectos que suelen contribuir en gran medida a la ansiedad de las personas mayores. Existen estudios como los de Abby C. King (2006) que dejan patente cómo el apoyo social y la participación comunitaria son importantes para el bienestar mental de las personas mayores. La integración en grupos de ejercicio puede proporcionar un sostén que ayude a mantener la práctica de ejercicio físico, pero también a aportar beneficios emocionales y psicológicos adicionales.

Por último, la inclusión de actividades recreativas de las personas mayores que se ajustan a sus capacidades y preferencias puede incrementar la adherencia a los programas de ejercicio físico. Por ejemplo, el Tai Chi, el yoga o la danza no solo contribuyen a mejorar las capacidades físicas de las personas mayores, sino que paralelamente inciden positivamente en la salud mental. Li Fuzhong (2008) ha demostrado que el Tai Chi puede ayudar a disminuir la ansiedad de las personas mayores, a la vez que mejora el equilibrio y la coordinación; además, estas actividades combinan el ejercicio físico y las técnicas de relajación y meditación, por lo que constituyen una práctica completa

que se puede incorporar para el manejo de la ansiedad.

En resumidas cuentas, hay un fundamento científico que avala de forma muy evidente la implementación de programas de actividad física y recreativa como un medio válido para prevenir los estados de ansiedad en las personas mayores, mostrando beneficios para la salud física, la salud mental y la salud social, convirtiéndose en una estrategia altamente útil en cuanto a la promoción del bienestar y la salud de la población mayor. La inclusión de actividades grupales o individuales puede incrementar y mejorar estos beneficios, ofreciendo una situación de ayuda y una fuente de motivación para la población mayor.

CAPÍTULO II BASES METODOLÓGICAS DEL ESTUDIO

Para el desarrollo de este trabajo se aplica una investigación de tipo documental, que se caracteriza por la búsqueda, selección, análisis y compilación de información obtenida a partir de fuentes bibliográficas confiables. Se tomó como referencia la metodología propuesta por Gómez Luna, Fernando Navas, Aponte Mayor y Betancourt Buitrado (2014), la cual comprende las siguientes fases:

Se determinó el enfoque del estudio en relación con el Alzheimer avanzado y las úlceras por presión, su prevención y tratamiento desde el ámbito de los cuidados paliativos. Se seleccionaron artículos científicos y documentos de interés que aportan conocimientos teóricos y prácticos al tema. Se realizó un análisis crítico y reflexivo del contenido recopilado para estructurar un manual educativo enfocado en la prevención y manejo de las úlceras por presión en pacientes con Alzheimer avanzado.

Tipo de estudio

En el presente proyecto de investigación, se efectuó una revisión documental, una fase fundamental para garantizar la recopilación de información relevante y actualizada en el campo de estudio. La metodología aplicada permitió abordar el tema de manera estructurada, evaluando su pertinencia e importancia en el contexto investigado, además de asegurar la originalidad del trabajo. Se llevó a cabo una revisión organizada y sistemática de documentos provenientes de sociedades científicas, lo cual proporcionó un respaldo sólido y riguroso a la investigación.

II.2. Definición del problema

Para poder realizar búsqueda e interpretación de los datos encontrados se partió por la delimitación del problema científico siguiente: ¿Cómo fomentar la participación regular en programas de actividad física entre los adultos mayores en el entorno universitario para prevenir los estados de ansiedad y mejoras del bienestar emocional y mental?

II.3. Búsqueda de la información

Se utilizó En el presente estudio, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica exhaustiva utilizando buscadores internacionales como Google y Google Académico. Para la recopilación de información relevante, se aplicaron los siguientes descriptores:

- Actividad física en el adulto mayor
- Ejercicio físico y envejecimiento activo
- Deterioro cognitivo y actividad física
- Salud mental en adultos mayores
- Envejecimiento saludable

II.4 Organización de la información

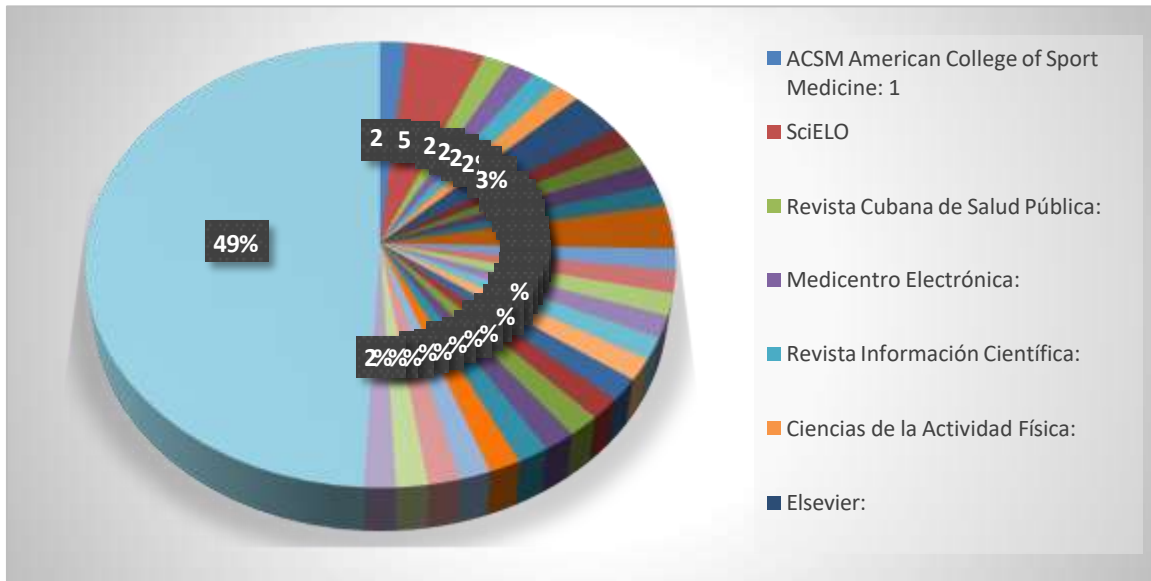
La información fue organizada mediante una carpeta digital principal (Bibliocap I), que se dividió en dos subcarpetas: Epi 1, destinada a recopilar fuentes documentales relacionadas con el objeto de estudio, y Epi 2, en la que se almacenó la información vinculada con el campo de acción de la investigación.

Carpeta 1: Actividad Físico-preventiva en el Adulto Mayor

Carpeta 2: Prevención de estados ansiosos en el Adulto Mayor

- Total de artículos científicos consultados: 40 (N=40)
- Total de autores 100, de ellos 43 son hombres con un 50.59%; así como 42 autores son del sexo femenino, que representa el 49.41 % del total.
- Artículos de los últimos cinco años = 40
- Temporalidad: los artículos se encuentran en un tiempo entre el 2019 y 2024
- Proceder de los artículos por grupos de revistas indexadas.
- **Scielo= , Elsevier = , Dialnet = , Redalyc =**
- **Otros documentos:** Tesis =5

II.4.1 Interpretación gráfica de los resultados



Fuente: Población documental
Elaborado por: Elaboración propia

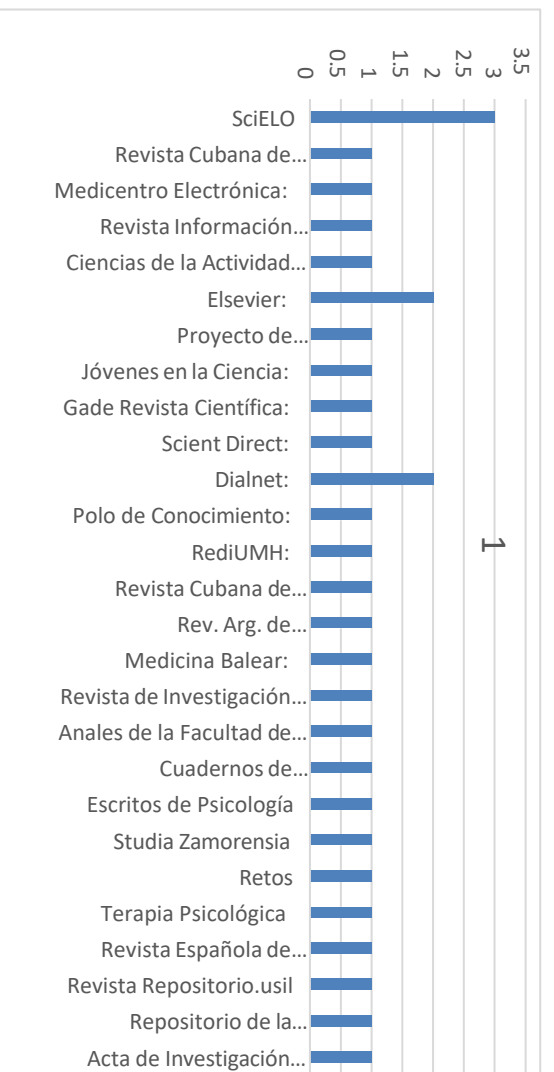
Fuente: Población documental
Elaborado por: Elaboración propia Nuria Caiza

II.5 Análisis e interpretación de la información

La información recopilada en este estudio documental permitió obtener una comprensión más profunda acerca de la importancia de la actividad física como método preventivo frente a los estados de ansiedad en el adulto mayor. Diversos estudios destacan que la práctica regular de actividad física contribuye significativamente al bienestar físico, emocional y social de esta población, favoreciendo una mejor calidad de vida y disminuyendo factores asociados al deterioro mental y emocional.

El ejercicio de los sujetos de la tercera edad representa un recurso clave para la prevención de estados ansiosos, ya que favorece la descarga de tensiones, mejora el estado de ánimo, refuerza la autoestima y favorece las relaciones sociales. Asimismo, facilita la funcionalidad física y la autonomía personal, aspectos fundamentales en la etapa del envejecimiento.

Con el objetivo de validar lo que se había expuesto, se realizó una revisión de la literatura de diferentes fuentes científicas y académicas, lo que ha permitido



reafirmar la validez de los resultados. Además, este proceso favoreció la consulta de artículos científicos actuales y mostró la necesidad de revisar investigaciones que procedieran de fuentes confiables sobre actividad física y salud mental en adultos mayores.

CAPÍTULO III ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE FUENTES DOCUMENTALES VINCULADAS AL TEMA.

Análisis de resultados sobre interpretación de fuentes especializadas vinculadas al estudio.

La información recogida en esta investigación documental ha permitido obtener más claridad sobre la relación que existe entre la actividad física y la prevención de estados ansiosos en la persona adulta mayor. Los estudios analizados coinciden en que la práctica de ejercicios físicos moderados y que se adecuen a las capacidades de cada persona mayor producen un estado de bienestar integral y la disminución de síntomas asociados a la ansiedad, al estrés y al aislamiento social.

La actividad física es fundamental para el envejecimiento saludable, ya que no solo contribuye al mantenimiento de la salud física, sino además al equilibrio emocional y también al equilibrio psicológico de las personas adultas mayores; por eso, la ausencia de actividad física puede provocar un riesgo elevado de padecer ansiedad, depresión, sedentarismo y deterioro funcional, lo cual también repercute en una disminución de la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Para dar soporte a los resultados obtenidos se llevó a cabo una revisión de fuentes bibliográficas actualizadas y especializadas. Este análisis permitió dar sostén a aquello que se ha documentado y también permite poner en valor la necesidad de seguir llevando a cabo investigaciones con el fin de poder implementar estrategias preventivas que favorezcan la salud mental y física de las personas adultas mayores.

Tabla 2 Población documental

Fuentes de información	Cantidad	Porcentaje
Artículos científicos	40	89%
Otros: tesis	1	11%

Total	45	100%
--------------	-----------	-------------

Nota: Población documental

Fuente: Elaboración propia Nuria Caiza

Los artículos científicos relacionados con la actividad física y la prevención de estados ansiosos en el adulto mayor predominan con un 89 % de participación, en comparación con otras fuentes de información, como las tesis, que representan el 11 % del total de fuentes utilizadas en la investigación.

Los resultados demuestran que es fundamental promover programas de actividad física orientados al adulto mayor, ya que son una estrategia eficaz para mejorar el estado emocional y prevenir alteraciones psicológicas como la ansiedad. Además, la práctica habitual de ejercicio refuerza las capacidades funcionales, mejora el grado de autonomía y favorece la integración social de este colectivo.

Cabe mencionar que el sedentarismo y la falta de actividades recreativas o físico-motrices pueden tener una influencia negativa sobre la salud mental del adulto mayor, aumentando los sentimientos de soledad, estrés y ansiedad. Por lo cual, es muy importante fomentar hábitos de vida saludables a partir de actividades físico-preventivas acordes con las necesidades y condiciones de esta población.

Para concluir, la mayoría de las fuentes consultadas en esta investigación corresponden a artículos científicos (89 %), lo que pone de manifiesto la importancia y contemporaneidad del tema investigado. Todas las fuentes tienen en común el hecho de que la actividad física constituye una importante herramienta preventiva para disminuir los estados ansiosos y mejorar la calidad

de vida del adulto mayor.

3.1 Valoración de contenidos de fuentes especializadas vinculadas al tema de investigación

Para el análisis

Primer artículo

Título: Exercise and the Brain: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

Autor: John Ratey (2008 / re-evaluado en literatura de salud mental)

Para el análisis: Este estudio aborda cómo el ejercicio regular actúa directamente sobre el sistema nervioso central, promoviendo la producción de endorfinas y neurotransmisores esenciales. El autor demuestra que la actividad física sistemática funciona como un modulador natural del estado de ánimo y un ansiolítico biológico efectivo en poblaciones adultas.

Posicionamiento epistemológico: No hay un posicionamiento en sí mismo que tenga un respaldo teórico propio de la enfermería, sino que se apoya en la neurociencia y en la psiquiatría biológica para llegar a unas conclusiones o unas posturas determinadas.

Segundo artículo

Título: Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic

Autor: David H. Barlow (2002 / 2023)

Para el análisis: El autor conceptualiza la complejidad de los estados ansiosos delimitando sus partes emocionales y sus respuestas fisiológicas (como la tensión y el aumento de la frecuencia cardíaca); explica cómo estos trastornos deterioran el funcionamiento cotidiano del adulto mayor al combinarse con sus factores de vulnerabilidad propios del proceso de envejecimiento.

Posicionamiento epistemológico: No recurre a un marco de teoría de enfermería; se apoya firmemente en la psicología clínica y en la psicopatología conductual.

Tercer artículo

Título: Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores

Autores: D. Charchabal Pérez, D. Apolo Eguez, E. Yépez Herrera, A. Alzola Tamayo, W. A. Espinosa Ordoñez (2020)

Para el análisis: Este artículo analiza de forma integral el impacto del ejercicio físico-recreativo moderado en la edad geriátrica. Los autores concluyen que los programas estructurados y guiados reducen notablemente el aislamiento social, el sedentarismo y los síntomas de estrés, promoviendo un envejecimiento activo y protegiendo la funcionalidad del adulto mayor.

Posicionamiento epistemológico: Se hace uso de teorías de enfermería y salud comunitaria en su respaldo epistemológico, enfocándose en la promoción de la salud y el bienestar integral holístico de la persona mayor.

Cuarto artículo

Título: Relación entre el funcionamiento familiar, ansiedad y depresión en adultos mayores

Autores: A. J. Pomares Avalos, J. A. Pomares Alfonso, R. E. Santiesteban Alejo, V. M. Regal Cuesta, A. Vázquez Núñez (2021)

Para el análisis: El estudio analiza la manera en que el entorno del adulto mayor se articula, donde el apoyo del núcleo familiar y social se vincula directamente con los niveles de salud mental. Destaca que la falta de contención y el aislamiento aumentan exponencialmente los estados de ansiedad, por lo que las intervenciones en salud deben integrar de manera activa a la familia y la comunidad.

Posicionamiento epistemológico: No fundamenta sus argumentos directamente en teorías de enfermería, pero incorpora un planteamiento de salud pública, gerontología y psicología familiar que procura un entorno idóneo en la atención a la salud mental.

III.1. Título del resultado

Manual educativo de enfermería sobre actividad física y los estados de ansiedad del adulto mayor

III.2. Justificación

Este estudio acerca de la actividad física y su relación con los estados de ansiedad del adulto mayor ha ido adquiriendo relevancia científica creciente, no solo dentro de las ciencias de la salud, sino que también está siendo abordado por la psicología, las ciencias sociales, la antropología, el trabajo social, entre otras. La pregunta de cómo la actividad física puede influir en la salud mental del adulto mayor, por lo tanto, debe ser respondida desde un enfoque

multidisciplinario que contemple los aspectos físicos, emocionales, sociales y psicológicos de este grupo etario.

Los problemas relacionados con los trastornos de ansiedad en los adultos mayores están en claro incremento y, con ellos, sus consecuencias en cuanto a la calidad de vida de este segmento de la población. Si bien se han implementado ciertos programas de intervención por parte del Gobierno, estos no han llegado a obtener resultados que denoten un cambio significativo en los problemas existentes, enfatizando la necesidad de implementar nuevos métodos y nuevas maneras de actuación. Aún es más importante su desarrollo en contextos donde la población de adultos mayores no tiene la posibilidad de acceder a recursos y apoyo para mejorar su bienestar.

En este contexto, por tanto, las universidades, como la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, pueden tener un rol crucial al poder poner en práctica programas de formación en salud integral a partir de necesidades sociales concretas. En el caso que nos interesa, será necesario demostrar la importancia de la actividad física como una herramienta preventiva y terapéutica de los trastornos de ansiedad en la población adulta mayor.

Los primeros años de intervención en el adulto mayor, a través de prácticas de actividad física adecuadas, pueden obtener un buen rendimiento, no solo a favor de un decrecimiento de la ansiedad, sino también a favor de la mejora de la calidad de vida y de la prevención de enfermedades crónicas. La formulación de un manual educativo de actividad física para el adulto mayor puede reportar un papel clave en los cambios de salud mental y física, así como en la disminución de los efectos negativos de los estilos de vida sedentarios y de una gestión incorrecta de los trastornos emocionales.

Este manual educativo debe convertirse en una herramienta útil no solo para los

profesionales de la salud, sino también para los familiares y cuidadores del adulto mayor. Sería un recurso valioso tanto en hogares como en centros asistenciales, que permitiría una intervención efectiva para mejorar la salud mental y física de los adultos mayores, especialmente en lo que respecta a los trastornos de ansiedad.

Los índices de sedentarismo y el consecuente desarrollo de trastornos de ansiedad en el adulto mayor se elevan exponencialmente en la actualidad, y con ello los problemas de morbilidad psicofisiológica y aislamiento social que los acompañan. Ecuador es uno de los países que muestra una transición demográfica acelerada hacia el envejecimiento, cuyas medidas e infraestructura de salud pública no logran, hasta el momento, mitigar el impacto de la inactividad física sobre la salud mental, o al menos estabilizar los datos epidemiológicos que afectan a la población de la tercera edad de las distintas áreas geográficas, desde Manabí hasta Santo Domingo de los Tsáchilas, tal como fue citado en la introducción del presente informe.

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, en constante esfuerzo por solventar las necesidades sociales demandadas por la población ecuatoriana — particularmente a través de sus programas de vinculación con la colectividad y atención comunitaria—, promueve desde la carrera de Enfermería la investigación e intervención oportuna en grupos vulnerables. El desarrollo de este estudio y el diseño del manual educativo enfocado en la actividad física como prevención de estados de ansiedad dentro del entorno universitario, responde de manera directa a la necesidad de crear espacios institucionales saludables y seguros para el envejecimiento activo. Ello indica una muestra más del interés, pertinencia social y rigor científico del presente estudio, así como del recurso didáctico que se propone como finalidad de este.

III.3. Objetivo

A proporcionar conocimientos y herramientas prácticas a los cuidadores y profesionales responsables del bienestar del adulto mayor, para que puedan integrar actividad física adecuada en la rutina diaria del adulto mayor con el fin

de reducir los efectos de la ansiedad. De esta manera, se busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo su salud física y mental, y ayudándoles a manejar mejor el estrés y las emociones, contribuyendo así a su bienestar general.

Dicho manual está estructurado básicamente por: portada, frase, índice, introducción, desarrollo, conclusión y bibliografía.

MANUAL CAPITULO IV: MANUAL EDUCATIVO DE ENFERMERÍA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS ESTADOS DE ANSIEDAD DEL ADULTO MAYOR

IV.1. Título del resultado

Manual educativo de enfermería sobre actividad física y los estados de ansiedad del adulto mayor.

IV.2. Objetivo general del manual educativo

Proporcionar información sobre la relación entre la actividad física y la reducción de la ansiedad en adultos mayores, así como estrategias de intervención para enfermería.

IV.3. Fundamentación del manual educativo

La base de la relación entre la actividad física y los estados de ansiedad de la persona mayor radica en el estrechísimo vínculo existente entre el bienestar físico y el bienestar mental en esta etapa de la vida, y el ejercicio físico como un medio preventivo y terapéutico para poder afrontar la ansiedad. La vejez conlleva diferentes alteraciones a nivel fisiológico, psicológico y social que aumentan la predisposición a padecer trastornos emocionales, siendo la ansiedad uno de los más frecuentes. En este contexto, la actividad física habitual se convierte en una intervención no farmacológica adecuada para poder mejorar la calidad de vida, poder disminuir los niveles de estrés y poder mejorar la salud mental.

La vejez provoca una disminución de la capacidad física y funcional del organismo, acompañada de la disminución de masa muscular, el incremento del dolor articular y la disminución de la movilidad. A la vez, las personas mayores pueden soportar la sensación de vulnerabilidad, temor a la dependencia y la soledad, lo que puede aumentar las posibilidades de desarrollar ansiedad. Distintos trabajos han puesto de manifiesto que la actividad física funciona como un regulador natural del estrés, favoreciendo la estabilidad emocional y disminuyendo la ansiedad al estimular la producción de neurotransmisores como la serotonina y las endorfinas.

IV.4 Alcance de la propuesta

El manual educativo está diseñado para los adultos mayores y sus familiares sobre la actividad física en los estados de ansiedad del adulto mayor con el propósito de estabilizar las funciones vitales y motoras. Esto tendrá un alcance provincial ya que va dirigida a los adultos mayores de la provincia de Manabí. El manual podrá ser extendido a partir de la futura validación científica tanto como acción de promoción de salud, prevención de enfermedades y rehabilitación de la persona.

IV.5. Estructura del manual educativo

El manual educativo de actividad física para los adultos mayores y la familia que contribuya a mejorar los estados de ansiedad tiene los siguientes componentes:

Portada

Resumen

Índice

Introducción

Desarrollo

Conclusiones
Bibliografía

IV.6 Descripción del manual educativo para adultos mayores y sus familiares.

MANUAL EDUCATIVO ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR Y LA FAMILIA COMO PREVENCIÓN DE ESTADOS DE ANSIEDAD DENTRO DEL ENTORNO UNIVERSITARIO

Actividad física como prevención de estados de ansiedad del adulto mayor dentro del entorno universitario.

Autor: Nuria del Rocio Caiza Llumiyinga

Tutor: Carlos Rafael Nuñez Peña Ph. D

INDICE

CAPÍTULO I	6
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO II	7
LA ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR	7
Definición de Ansiedad	7
Tipos de Ansiedad	7
Ansiedad generalizada	8
Ansiedad social	8
Trastorno de pánico	8
Fobias específicas	9
Causas y Factores de Riesgo	9
Cambios Biológicos	10
Cambios Sociales	10
Cambios Psicológicos	11
Síntomas Comunes	11
CAPÍTULO III	12
MEJORAR LA SALUD FISICA	12
CAPÍTULO IV	16
TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA	16
Ejercicio Aeróbico	16
Ejercicio de Resistencia	17
Ejercicio de Flexibilidad	18
Ejercicio de Equilibrio	19
CAPÍTULO V	20
ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA ENFERMERÍA	20
Diseño de un Programa de Actividad Física	22
Motivación y Apoyo	23
Técnicas para motivar a los adultos mayores a participar en actividades	23
Importancia del apoyo familiar y comunitario	24
Monitoreo y Evaluación	24
Seguimiento del Progreso	24
CAPÍTULO VI	25
CONCLUSIONES	25

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

"La actividad física no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu estado de ánimo." –
Anonymous (citada comúnmente en el ámbito de la salud y el bienestar)

Este manual educativo de enfermería está diseñado para proporcionar a los profesionales de la salud las herramientas y conocimientos necesarios para abordar la relación entre la actividad física y los estados de ansiedad en adultos mayores. A través de una comprensión profunda de los beneficios de la actividad física, así como de estrategias prácticas para su implementación, se busca capacitar a los enfermeros para que puedan ofrecer una atención integral que no solo se centre en la salud física, sino también en el bienestar mental de sus pacientes.

CAPÍTULO II

LA ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR

"La ansiedad es como una silla mecedora. Te da algo que hacer, pero no te lleva a ningún lado." – Jodi Picoult

Psicólogo de Mayores; 2023. Disponible en: <https://psicologodemayores.com/psicologo-para-personas-mayores/ansiedad/>

Definición de Ansiedad

David H. Barlow en su libro "Anxiety and Its Disorders" define la ansiedad como:

"Una emoción que implica una reacción a un peligro o amenaza inminente, caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y cambios fisiológicos como el aumento de la frecuencia cardíaca."

Esta definición destaca tanto los componentes emocionales como los fisiológicos de la ansiedad, reflejando su complejidad como respuesta humana.

Tipos de Ansiedad

La ansiedad, según la American Psychiatric Association (APA), incluye varios tipos de ansiedad y cada tipo tiene sus propias características. Uno de ellos es el trastorno de ansiedad generalizada, el cual se caracteriza por tener una preocupación desmesurada, persistente y casi incontrolable ante varias situaciones que se pueden presentar en la vida cotidiana.

El otro trastorno que decidimos incluir es el trastorno de ansiedad social, también conocido como fobia social, que se traduce en la presencia de una intensa ansiedad a raíz de situaciones donde el sujeto puede ser objeto de evaluación, juicio o ridiculización. El trastorno de pánico está caracterizado por la aparición de ataques de pánico recurrentes y también por el miedo a padecer nuevamente estos ataques.

Las fobias específicas son el miedo exagerado a determinados objetos o situaciones, por ejemplo, las alturas o ciertos tipos de animales. Y por último encontramos el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), donde predominan los pensamientos obsesivos y las compulsiones. En este caso, el sujeto realiza rituales repetitivos con el fin de disminuir la intranquilidad. Todas estas clasificaciones evidencian la complejidad de la ansiedad y cómo puede afectar la vida cotidiana de las personas que padecen este problema.

Ansiedad generalizada

David H. Barlow: En el libro escrito por David H. Barlow "Anxiety and Its Disorders", la ansiedad generalizada podría definirse como un trastorno en el que las personas que la sufren son incapaces de dejar de preocuparse por muchas de las cosas que les rodean, lo que incluye los temas cotidianos vinculados a la salud, el trabajo o las relaciones interpersonales. Igualmente, es importante destacar que la preocupación es extrema en relación con la posibilidad real de que se produzcan los temores aludidos.

Ansiedad social

Richard G. Heimberg: Este autor es un reconocido experto en relación a la ansiedad social y, como él mismo expresa en su propio libro titulado "Social Anxiety Disorder: A Guide for the Clinician", entiende la ansiedad social como el miedo a "hacer el ridículo" en las diferentes situaciones sociales, lo que puede llevar a una baja calidad de vida y deteriorar las relaciones interpersonales.

Trastorno de pánico

Edmund J. Bourne: En su texto "The Anxiety and Phobia Workbook", el autor afirma que el trastorno de pánico puede llegar a crear una gran ansiedad y un gran impacto en la vida diaria. Las personas que padecen este trastorno desarrollan un gran miedo a tener más ataques de pánico, lo que puede ocasionar un alto daño a su vida cotidiana y un alto grado de evitación de las situaciones que pueden implicar el riesgo de tener otro ataque.

Fobias específicas

Según Edmund J. Bourne, en el texto "The Anxiety and Phobia Workbook", las fobias específicas son bastante comunes y pueden surgir a raíz de una experiencia o de una vivencia traumática relacionada con el objeto de temor. Destaca que, aunque pueden ser limitantes, existen tratamientos como por ejemplo la terapia cognitivo-conductual que permitirán a las personas hacer frente a sus miedos.

Causas y Factores de Riesgo

En relación al desarrollo de un Manual Educativo de Enfermería sobre actividad física y estados de ansiedad en el adulto mayor, cabe considerar las causas y factores de riesgo de esta realidad. Las causas de la ansiedad en este grupo etario pueden ser muy variadas. En primer lugar, los cambios fisiológicos que se producen con el proceso de envejecimiento, como la afectación natural del sistema nervioso central y el desequilibrio hormonal, pueden suponer una mayor predisposición a padecer trastornos de ansiedad.

Por otro lado, las enfermedades crónicas, tales como enfermedades cardíacas, diabetes o trastornos dolorosos

crónicos, constituyen una fuente importante de ansiedad, puesto que el adulto mayor puede tener miedo a la progresión de su enfermedad o a perder su autonomía personal.

El hecho de perder a seres queridos es otra causa relevante para el desencadenamiento de trastornos de ansiedad del adulto mayor; de hecho, la muerte de seres queridos puede acarrear duelos prolongados y sentimientos de soledad, que además pueden contribuir a la aparición de ansiedad y de trastornos del estado de ánimo.

En ese mismo sentido, otros cambios en el estilo de vida, como es el caso de la jubilación, podrían provocar ciertas dosis de incertidumbre, así como de ansiedad, ya que muchas personas de edad avanzada pueden sentir la sensación de haber perdido el sentido de la vida. Así también, los factores de tipo biológico y/o genético pueden contribuir a la aparición de trastornos de ansiedad del adulto mayor.

En cuanto a los factores de riesgo, la inactividad física constituye uno de los más importantes, ya que la falta de actividad física regular da pie a un aumento de los niveles de ansiedad. La actividad física regular provoca la liberación de endorfinas, neurotransmisores que intervienen directamente en la mejora del estado de ánimo. De forma paralela, una de las causas también puede ser el aislamiento social; la soledad o la falta de apoyo social pueden predisponer a los adultos mayores a la ansiedad y la depresión.

La falta de educación y de conocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la salud mental contribuye también a la inactividad y a aumentar la ansiedad. Por otro lado, las preocupaciones económicas pueden agravar la ansiedad en relación con la atención sanitaria, sus medicamentos y la actividad recreativa. Las vivencias traumáticas anteriores, por ejemplo, accidente o abuso, constituirían el detonante de la aparición de los trastornos de ansiedad en la vejez. Por último, el escaso apoyo familiar puede dejar a los adultos mayores en una situación de vulnerabilidad y ansiedad.

Cambios Biológicos

Descenso de la Masa Muscular y Fuerza: Las personas en un proceso de envejecimiento presentan la disminución natural de la masa muscular y de la fuerza, conocida con el término sarcopenia. De este modo, realizar actividad física puede volverse más complicado y puede incrementar la percepción del riesgo de lesiones, lo que puede aumentar la ansiedad.

Alteraciones en la Salud Cardiovascular: Las alteraciones del sistema cardiovascular, como la disminución del flujo sanguíneo y la eficiencia del corazón, van a provocar que los adultos mayores se sientan menos seguros de realizar ejercicio, lo que puede contribuir a la ansiedad por su salud.

Cambios en el Equilibrio y la Coordinación: Las alteraciones producidas por el envejecimiento pueden ir asociadas a las variaciones del equilibrio y de la coordinación, lo cual puede conllevar un riesgo incrementado de caídas. Este temor puede hacer disminuir la práctica de actividad física y provocar un cierto

incremento de la ansiedad por el movimiento.

Alteraciones Cognitivas: Las alteraciones que produce el envejecimiento pueden afectar la función cognitiva y pueden influir en la toma de decisiones sobre la práctica de la actividad física y en un incremento de la preocupación por el deterioro cognitivo, lo cual puede incidir de forma similar en un incremento de la sensación de ansiedad.

Cambios Sociales

Aislamiento Social: La pérdida de amigos o familiares y la escasa participación social pueden causar un cierto estado de soledad y de inquietud. Practicar actividad física en un entorno grupal puede ayudar a paliar esta situación, aunque el acceso limitado puede dificultarla.

Cambios en el Rol Social: El rol social y la jubilación pueden conducir a un cierto estado de inquietud por el futuro, lo cual puede derivar en una cierta sensación de ansiedad. La práctica de la actividad física ofrece cierta rutina y puede dar sentido a la vida.

Accesibilidad a Instalaciones y Programas de Actividad Física: La existencia y la accesibilidad de ambientes de práctica de actividad física pueden verse como determinantes. La escasez de oportunidades puede ser una limitación para la práctica y puede aumentar también la ansiedad por la salud y el bienestar.

Cambios Psicológicos

Incremento de la Fragilidad Emocional: Los ancianos tienen una mayor capacidad para experimentar emociones intensas, incluidas la tristeza y la ansiedad. La actividad física ha demostrado ser un recurso para mejorar el bienestar emocional, pero los cambios en el estado de ánimo pueden llevar a que la motivación para realizar ejercicio sea nula.

El sentimiento de Estrés y de Ansiedad: La ansiedad vinculada a la salud, a la pérdida de independencia y al miedo a la muerte puede ser prominente en el adulto mayor. La actividad física puede actuar como un recurso para el control del estrés, y a su vez la ansiedad puede limitar la vida activa.

Disminuir la actividad física y disminuir la participación social puede impactar en la autoestima. La incapacidad para llevar a cabo actividades físicas puede aumentar la ansiedad y, a su vez, esta ansiedad puede conducir a la inactividad y a la preocupación.

Síntomas Comunes

Es importante abordar los aspectos que afectan a esta población desde las vías físicas, emocionales y cognitivas. En cuanto a los aspectos físicos, la actividad física habitual ayuda a conseguir un estado de salud general positivo en el adulto mayor. La actividad física contribuye a mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia cardiovascular y el equilibrio, disminuyendo así los riesgos de caídas y de lesiones. Además, ayuda a controlar el peso, mejorar la circulación sanguínea, prevenir y/o gestionar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Todos estos beneficios físicos son fundamentales para mantener en esta etapa de la vida la independencia funcional y la calidad de vida.

CAPÍTULO III

MEJORAR LA SALUD FISICA

"El cuerpo es el templo del alma; hay que cuidarlo y respetarlo para poder vivir en plenitud."

– Hipócrates

Legado Solidario; 2021. Disponible en:

https://legadosolidario.unicef.org.co/sites/default/files/styles/max_1300x1300/public/2021-06/actividad_fisica.jpg?itok=BYmhP9Du

La mejora de la salud física en el adulto mayor es una de las razones que avalan la práctica de ejercicio físico regular, puesto que contribuye al bienestar y también tiene su reflejo en un mayor beneficio en la salud de la persona mayor. En primer lugar, el ejercicio físico incrementa la fuerza muscular, evidenciando que el entrenamiento de fuerza es necesario para abordar de forma directa la sarcopenia (pérdida de masa muscular), puesto que debe matizarse que la sarcopenia aparece como proceso habitual de la edad. Además, el ejercicio físico incrementa la flexibilidad, ya sea mediante ejercicios de estiramiento o bien por medio de actividades como el yoga o el tai chi. Esto puede favorecer el movimiento de la actividad de la vida diaria y ofrecer un mejor apoyo para la prevención de lesiones y caídas. El ejercicio físico, a su vez, ampliará la resistencia cardiovascular, ya que la ejecución de ejercicios aeróbicos, como caminar, nadar o andar en bicicleta, fortalecerá el corazón, además de ayudar a mejorar la circulación sanguínea; de esta manera, se contribuirá de una forma más activa a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte, la práctica del ejercicio físico tiende a controlar el peso, siendo esta condición necesaria para prevenir diversas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o bien la hipertensión. Además, el ejercicio físico mejora la salud de los huesos, puesto que los ejercicios de carga como caminar o levantar pesas facilitan mantener la densidad de los huesos y prevenir la osteoporosis, condición que es frecuente en los adultos mayores. La práctica regular de la actividad física está íntimamente relacionada con la prevención de enfermedades crónicas y tiene que ver con el control del azúcar en sangre, además de ser un agente para reducir la inflamación en el cuerpo. Por último, la práctica de ejercicios de mejora del equilibrio y de la coordinación, así como el tai chi, es necesaria para prevenir caídas, que son una de las principales causas de lesiones en este tipo de población.

Salud cardiovascular

La salud cardiovascular en el adulto mayor es un aspecto crucial del bienestar general, y varios autores han explorado su importancia y factores relacionados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, destacando la necesidad de adoptar medidas preventivas, especialmente en la población mayor. La actividad física regular es uno de los pilares fundamentales para mantener una buena salud cardiovascular; el American Heart Association (AHA) recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para ayudar a controlar la presión arterial, mejorar el perfil lipídico y reducir el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular.

Por otro lado, el Dr. Michael Pollock, respetado doctor e investigador de la cardiología, también nos hace ver que "la práctica de la actividad física regular no solo mejora la salud del corazón, sino que al mismo tiempo reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, al reducir los factores de riesgo como la hipertensión, la obesidad y

el colesterol alto". Por su parte, el Dr. Thomas H. Murray dice en su libro dedicado a la salud en el envejecimiento que "los programas de ejercicio físico bien estructurados son esenciales para la prevención y manejo de enfermedades cardiovasculares en el adulto mayor, pues mejoran la función endotelial y la circulación".

Control del peso

El control de peso es un tema ampliamente abordado por numerosos autores en el campo de la salud, especialmente en relación con el adulto mayor. Para la Organización Mundial de la Salud, el control del peso constituye uno de los factores más destacados para la prevención de enfermedades crónicas, ya que el sobrepeso y la obesidad poseen un alto grado de asociación con un mayor riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y determinados tipos de cáncer. La doctora Barbara J. Rolls, especialista del campo de la nutrición, formula que "el control del peso en adultos mayores requiere no solo atender el hecho de reducir el consumo de calorías, sino que también debe tener en cuenta la calidad de los alimentos, de forma que se prioricen los que sean capaces de aportar nutrientes y que sean bajos en calorías".

Además, el doctor Michael E. Lean, investigador del área de la nutrición clínica, comenta que "el control del peso debe ser un proceso holístico y debe considerar incorporar una actividad física regular como parte del mismo, no solo para favorecer la reducción del peso sino también para conservar la masa muscular y mejorar la salud metabólica". En su investigación sobre la obesidad y el envejecimiento, el doctor Francesco P. Cappuccio define que "la falta de actividad física, combinada con una alimentación inadecuada, constituye una de las principales causas del aumento de peso en adultos mayores; en consecuencia, es necesario fomentar hábitos saludables en este grupo de edad".

Fortalecimiento muscular

El fortalecimiento de la musculatura, sin lugar a dudas, es un aspecto básico para el bienestar físico, especialmente para la población adulta mayor. Varios autores han hablado de su importancia dentro del campo de la prevención de caídas, la mejoría de la funcionalidad y el mantenimiento de una vida activa. El Dr. Wayne L. Westcott, experto de la salud y del ejercicio, escribió que "el fortalecimiento de la musculatura no solo ayuda a incrementar la masa muscular, sino que también mejora la densidad ósea, la cual resulta fundamental para prevenir la osteoporosis en personas mayores".

Este tipo de planteamiento se encuentra respaldado por la investigación discutida en el Journal of Aging and Physical Activity, en el que se argumenta que los "programas de entrenamiento de resistencia pueden inducir un incremento significativo de la fuerza y la funcionalidad de personas mayores, y, por tanto, elevar su calidad de vida".

Beneficios psicológicos

Los beneficios de la actividad física para adultos mayores a nivel psicológico son muchos, y su existencia ha sido probada en diferentes investigaciones. En primer lugar, se ha descubierto que la actividad física favorece la disminución de la ansiedad o la depresión; según el Dr. la actividad física mejora el estado de ánimo, según el psiquiatra John Ratey, autor del libro "Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain", "el hecho de hacer ejercicio de manera regular favorece la producción de endorfinas y neurotransmisores que mejoran la mejora del estado de ánimo y que actúan como antidepresivos" y tal efecto se encuentra sustentado por investigaciones que indican que los adultos mayores que hacen ejercicio presentan menor número de síntomas ansiosos depresivos.

Puede que incluso la actividad física mejora el estado de ánimo. La Dra. Julia M. E. Lewis, experto en salud



mental añade que "el ejercicio no sólo mejora la tristeza, sino que ofrece una sensación de logro y puede favorecer el 'mejoramiento del sentido de la autoestima' lo que es importante para un estado emocional, que en general, se denomina positivo". En un estudio de la American Journal of Preventive Medicine se encuentra que, en los adultos mayores, la realización de ejercicios regulares se traduce en una mejora importante del bienestar emocional y en la calidad de vida.

Por último, la estimulación cognitiva también es otro beneficio de la actividad física. El Dr. Arthur F. Kramer, investigador de neurociencia, expone que "el ejercicio de manera regular puede hacer mejor la función cognitiva ya que se genera una mejora en la neuroplasticidad y potencia la salud cerebral". La investigación muestra que la práctica de actividades orientadas al movimiento absoluto pero también a mantener la concentración (por ejemplo, el baile o el tai chi) puede poner en marcha procesos mentales que pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo, además de mejorar la coordinación.

CAPÍTULO IV

Ejercicio de Resistencia

Definición:

La resistencia, a su vez, debe contribuir a mejorar la fuerza funcional, al tiempo que fortalece la musculatura. Para el entrenamiento de resistencia, se aconsejan ejercicios que involucren varios segmentos del cuerpo, como el press de pecho, la sentadilla y el levantamiento de pesas.

Recomendaciones:

Frecuencia: al menos dos días a la semana, intercalando un día de descanso entre sesiones.

Series y repeticiones: de 1 a 3 series de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio; las repeticiones son exigentes, pero, a la vez, realizables.

Supervisión por un profesional para evitar lesiones.

Ejemplos de ejercicios:

Pesas.

Bandas elásticas.

Extensiones de piernas y curls de bíceps.

Ventajas:

Aumento de la fuerza muscular.

Aumento de la densidad ósea.

Prevención de caídas y lesiones.

Ejercicio de Flexibilidad

Definición:

El yoga y los estiramientos deben contribuir a mantener la flexibilidad, prevenir la rigidez del músculo e incrementar la movilidad de las articulaciones. Asimismo, los estiramientos y el yoga tienen beneficios a nivel de la salud mental mediante la relajación y el equilibrio emocional.

Ejemplos:

Yoga.

Estiramientos básicos.

Ventajas:

Aumento de la movilidad y el equilibrio.

Disminución del riesgo de caídas.

Incremento del bienestar mental mediante la respiración y la meditación.

Ejercicio de Equilibrio

Definición:

Los ejercicios de equilibrio van a contribuir a incrementar la fuerza de los músculos estabilizadores, asegurar una buena coordinación y disminuir el riesgo de caídas.

Ejemplos:

Tai Chi.

Caminar en línea recta.

Mantenerse en una pierna.

Beneficios del Tai Chi:

Aumentan la salud física y mental (Wayne et al., 2014).

Disminuyen la ansiedad y la depresión en adultos mayores.

Aumentan el equilibrio, la coordinación y la función muscular (Li et al., 2015)).

Promueven una mejor calidad de vida y una mejor salud cardiovascular (Hwang et al., 2016).

Beneficio General de la Actividad Física en Adultos Mayores con Ansiedad

La incorporación de diversos tipos de actividad física puede contribuir a una importante reducción de los niveles de ansiedad en los adultos mayores y al aumento del bienestar físico y mental. Estas prácticas físicas también favorecen un envejecimiento saludable, el fortalecimiento del cuerpo y una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO V

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA ENFERMERÍA

Estrategias y Acciones para Promover la Actividad Física y el Bienestar

Las intervenciones en enfermería tienen un papel crucial en la promoción de la actividad física y el afrontamiento de los estados de ansiedad en las personas mayores. Estas intervenciones intentan atender las necesidades de cada paciente desde una visión global que contemple las dimensiones físicas, emocionales y sociales. Diferentes autores comparten que la evaluación inicial y un plan de intervención adaptado son elementos fundamentales para conseguir resultados efectivos (Harris et al., 2020).

1. Evaluación Inicial: Comprendiendo las Necesidades del Paciente

El proceso de evaluación inicial permitirá conocer las características propias de cada una de las personas adultas mayores y poder llevar a cabo un plan de intervención basado en sus necesidades. La evaluación inicial consta de:

-Historia clínica: Recolección de antecedentes médicos, quirúrgicos y familiares y el registro de enfermedades crónicas, medicación actual y alergias. Como parte del programa de evaluación se indagará en el antecedente de caídas, lesiones previas y capacidad funcional, aspectos que ayudarán a determinar el riesgo que supone la práctica de actividad física.

-Nivel de actividad física: Estudio de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física actual, utilizando cuestionarios de evaluación. Se llevará a cabo una observación directa.

-Estado de ansiedad: Para el conocimiento de determinadas barreras psicológicas, se utilizarán medios de valoración con validez, como el Inventario de Ansiedad de Beck o la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7). Factores como la ausencia de interacción con otras personas, las preocupaciones y el trauma son factores relevantes.

La información anterior permite a los profesionales de enfermería ofrecer intervenciones que promuevan la seguridad y la efectividad, acorde con los objetivos individuales de todos y cada uno de los pacientes.

2. Diseño de un Programa de Actividad Física

La finalidad del diseño de un programa integral que responda a las características de los adultos mayores tiene la intencionalidad de hacer que mejoren su condición física, que disminuyan su ansiedad y que, finalmente, logren obtener bienestar emocional.

Componentes esenciales:

Ejercicio aeróbico: Mínimo 3 a 5 veces a la semana entre 30 y 60 minutos; puede incluir caminar, nadar o montar en bicicleta.

Ejercicios de resistencia: Uso de pesas o bandas elásticas, 2 a 3 veces a la semana.

Ejercicios de flexibilidad: 2 a 3 veces por semana; incluyen estiramientos o yoga.

Ejercicios de equilibrio: Se relacionan directamente con el Tai Chi, que mejora la estabilidad y reduce el riesgo de caídas.

Cada sesión debe incluir un calentamiento inicial, la actividad principal y un enfriamiento final. Asimismo, se plantea educar al paciente sobre los beneficios de la actividad física, fomentando así la motivación de las personas en este sentido.

La monitorización periódica permite el control de los avances y la revisión del programa según la evolución del paciente, asegurando la sostenibilidad de los beneficios del programa establecido.

3. Motivación y Apoyo para el Cambio de Hábitos

La motivación es un concepto que se considera fundamental para que las personas mayores adopten y mantengan un estilo de vida activo. Las estrategias más relevantes las podemos organizar en:

Objetivos realistas: Facilitar la formulación de metas alcanzables y precisas que tengan una determinada probabilidad de logro.

Refuerzo positivo: Los pequeños logros han de ser celebrados, puesto que sirven de motor para aumentar la autoestima y facilitan que la persona mantenga la actividad.

Beneficios: Comunicar cómo los ejercicios físicos ayudan a la salud física y psicológica puede ser un gran elemento de motivación.

El apoyo familiar y social es igualmente importante. La interacción familiar y la actividad en grupo pueden venir a reducir la soledad y también colaborar en conseguir un estilo de vida saludable.

4. Monitoreo y Evaluación Continua

El seguimiento continuado, por su parte, permite valorar la efectividad de las intervenciones aplicadas y realizar las modificaciones necesarias. Esto incluye:

Indicadores de progreso: Frecuencia y duración de las actividades físicas, progresos en fuerza y flexibilidad, y reducción de los síntomas de ansiedad y depresión.

Herramientas de evaluación: Escalas estandarizadas y cuestionarios que proporcionan información objetiva sobre la situación del paciente.

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES

Este manual hace hincapié en la importancia de un enfoque integrador y multidisciplinario para el cuidado de la persona con edad avanzada, y la enfermería cobra aquí especial relevancia en la evaluación, planificación e implementación de intervenciones adecuadas. La educación y el soporte en el ámbito familiar son de alta necesidad, ya que fortalecen las condiciones ambientales que permiten mantener el apego a las actividades físicas y aumentan el vínculo social de las personas de edad avanzada.

También la importancia del control y el seguimiento del progreso de la persona con edad avanzada es puesta de manifiesto, ya que facilita la modificación adecuada de los programas de actividad física y la atención de cualquier síntoma de ansiedad que pueda ir surgiendo. Las características de las intervenciones definidas en función de los intereses o aspiraciones de las personas de edad avanzada son un componente clave a la hora de determinar el éxito del programa.

Finalmente, el manual sostiene que la promoción de un estilo de vida activo, más allá de que sea bueno para la salud física y mental de la persona con edad avanzada, lo es también para la independencia y la calidad de vida. Y a medida que se avanza en las interrelaciones entre la actividad física y el bienestar emocional, se va concluyendo que la atención del adulto mayor y/o con edad avanzada, que incluya aspectos físicos, emocionales y sociales, es fundamental para hacer frente a los desafíos del envejecimiento de forma saludable y también positiva.

CONCLUSIONES

La evaluación integral de la actividad física en el adulto mayor permite conocer las condiciones físicas, emocionales y sociales, y es la base para poder elaborar estrategias personalizadas para actuar a partir de una buena actividad física y sobre los estados de ansiedad.

El diseño de programas de actividad física que contemplen ejercicios aeróbicos, de fuerza, de flexibilidad y equilibrio permite una mejor condición física del adulto mayor, y poco a poco también irá reduciendo sus síntomas y niveles de ansiedad, mejorando la salud y el bienestar.

La correcta motivación es uno de los factores que ayudarán a los adultos mayores a adoptar y mantener buenos hábitos de actividad física y saludable. El establecimiento de objetivos alcanzables, la educación e información sobre los beneficios de la actividad física, el refuerzo positivo o la técnica del reforzador son técnicas importantes. Además, el apoyo del entorno familiar y del entorno comunitario también provoca que el ambiente sea favorable, lo que fomenta la participación y el ejercicio, recoge los beneficios de la actividad física y la salud, y consigue que se reduzca el sentimiento de soledad y aislamiento.

Un seguimiento y evaluación continua de los progresos, la evolución y reestructuración de las actividades físicas son aspectos necesarios para que la actividad física sea adecuada en los adultos mayores, ya que permite verificar que la actividad física siga siendo segura, adecuada y saludable.

La actividad física contribuirá a la reducción de la ansiedad, pero igualmente mejora la salud física, conduce al mantenimiento de una autoestima alta, favorece la socialización y promueve una mejor calidad de vida para el adulto mayor atendiendo a la promoción de un envejecimiento activo, saludable y de calidad.

RECOMENDACIONES

Como parte de las recomendaciones del presente trabajo investigativo sobresalen:

1. Promover la divulgación de los resultados investigativos aportados en la investigación, en particular los postulados teóricos analizados y los contenidos del manual educativo sobre actividad física que se ofrece como insumo preventivo para la salud mental.
2. Continuar profundizando en el tema abordado en el estudio, enfatizando en investigaciones de tipo aplicada que faciliten una mejor caracterización epidemiológica de los adultos mayores que convergen en las instituciones de educación superior, y ofrecer en consecuencia una mejor calidad del proceso de cuidado enfermero orientado a la prevención de la ansiedad en la edad geriátrica.

3. Fomentar la implementación y sostenibilidad del manual educativo propuesto dentro de los programas de vinculación con la colectividad y bienestar universitario, permitiendo que el entorno académico se consolide como un espacio activo y protector para la funcionalidad del adulto mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2021). *Ejercicio y reposición de líquidos*. ACSM American College of Sport Medicine, Vol. 39(2). Recuperado de *Medicine & Science in Sports & Exercise*®
- Charchabal Pérez, D., Apolo Eguez, D., Yépez Herrera, E., Alzola Tamayo, A., & Espinosa Ordoñez, W. A. (2020). *Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores*. Scielo. Recuperado de Scielo
- Landinez Parra, N. S., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, Á. (2019). *Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia*. *Revista Cubana de Salud Pública*, Vol. 38(4). Recuperado de Scielo
- Padrón Gómez, A. G., González Padrón, Á., Cárdenas Armas, D., Bermúdez Reinoso, P., & Alemán Hernández, F. (2024). *El ejercicio físico en el adulto mayor: Camino a una longevidad saludable en la comunidad*. *Medicentro Electrónica*, Vol. 28(1). Recuperado de Scielo
- Pomares Avalos, A. J., Pomares Alfonso, J. A., Santiesteban Alejo, R. E., Regal Cuesta, V. M., & Vázquez Núñez, A. (2021). *Relación entre el funcionamiento familiar, ansiedad y depresión en adultos mayores*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Vol. 37(2). Recuperado de Scielo
- Naranjo-Hernández, Y., Mayor-Walton, S., de la Rivera-García, O., & González-Bernal, R. (2021). *Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19*. *Revista Información Científica*, Vol. 100(2). Recuperado de Scielo
- Mamani Contreras, R. M., Roque Guerra, E., Colque Machacca, N. M., & Solorzano Aparicio, M. L. (2023). *Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores*. *Ciencias de la Actividad Física*, Vol. 24(1). Recuperado de Scielo
- Belmonte Darraza, S., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). *Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores*. Elsevier. Recuperado de Elsevier
- Pagalo Paca, E. R. (2021). *Intervención de enfermería en la promoción del autocuidado en adultos mayores con deterioro de la movilidad física*. *Proyecto de Investigación*. Recuperado de San Gabriel Riobamba

Esteso de la Osa, Á., & León-Zarceño, E. (2022). Ejercicio físico en trastornos de ansiedad: una revisión. Cuerpo, Cultura y Movimiento, Vol. 12(1). Recuperado de Revistas UST

ANEXOS

ENTREVISTA A PROFESIONALES PARA CONOCER CRITERIOS DURANTE LA CONSTRUCCIÓN DEL MANUAL EDUCATIVO

1. ¿Desde su punto de vista, qué consecuencias puede tener el sedentarismo y la falta de actividad física en la salud mental del adulto mayor?

El sedentarismo tiene repercusiones muy negativas. La población adulta mayor experimenta cambios biológicos y una pérdida natural de masa muscular (sarcopenia). Si a esto se le suma la inactividad, se elevan los niveles de cortisol (hormona del estrés) y se incrementan exponencialmente los estados de ansiedad generalizada, la vulnerabilidad emocional y el aislamiento social dentro del entorno donde se desenvuelven.

2. ¿Cómo cree usted que debe ser un programa de actividad física preventivo y equilibrado para este grupo etario?

Los profesionales de enfermería deben enseñar que un programa enfocado en el adulto mayor debe ser integral y cumplir de manera segura con la combinación de cuatro componentes básicos: ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia, ejercicios de flexibilidad y actividades de equilibrio.

3. ¿Cuáles son las principales razones que explican el aumento de las tasas de trastornos de ansiedad en los adultos mayores?

Principalmente la inactividad física, el aislamiento social por la pérdida de seres queridos, los cambios drásticos en el rol social tras la jubilación, el miedo constante a las caídas debido a la pérdida de estabilidad y la falta de educación sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud cerebral.

4. ¿Qué tipos de ejercicios específicos cree usted que son indispensables incluir en el manual educativo para lograr un impacto positivo inmediato?

El manual debe iniciar con la educación y motivación hacia las caminatas, natación o ciclismo (ejercicios aeróbicos) que estimulan neurotransmisores como las endorfinas. Asimismo, es fundamental incorporar disciplinas holísticas como el Tai Chi o el yoga, las cuales combinan movimiento con concentración, reducen la tensión muscular y estimulan procesos mentales esenciales para prevenir el deterioro cognitivo.

Encuesta dirigida a los Adultos Mayores del Entorno Universitario

1- ¿Cree usted que mantiene un estilo de vida activo y realiza actividad física de manera regular?

Si No ¿Por qué?

2- ¿Considera que las actividades físicas compartidas o en grupo deben tener un horario establecido dentro de la universidad?

Si No A veces

3- ¿Qué tipos de síntomas o trastornos emocionales cree usted que se pueden prevenir mediante la práctica sistemática de ejercicio? (Mencione algunos de ellos).

4- ¿Sigue usted actualmente alguna rutina estructurada de ejercicios (como caminatas, estiramientos, ejercicios de fuerza o Tai Chi)? Y si responde "Sí", mencione cuál de ellos:

Si No A veces ¿Cuál realiza?

5- ¿Con qué frecuencia asiste o participa en actividades recreativas o sociales fuera de su hogar?

Siempre A veces Nunca

6- ¿Siente usted que padece de problemas constantes de preocupación excesiva, tensión muscular o alteraciones en el sueño (síntomas de ansiedad)?

Si No A veces

7- Califique del 1 al 10 el nivel de motivación o apoyo que recibe por parte de su familia y entorno universitario para mantenerse físicamente activo:

8- ¿Sabe cuál es la principal razón por la que el ejercicio físico ayuda a disminuir de forma natural los estados de ansiedad en su etapa de vida?

Sí No ¿Cuál cree que es? _____

TABULACION

PREGUNTA 1

1. ¿Cree usted que mantiene un estilo de vida activo y realiza actividad física de manera regular?

Si No ¿Por qué?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	25%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

